

مصر
تتحدث عن نفسها



لإحياء كرامة أمة

محتويات العدد



الإفتتاحية



البُعد الرابع



باب العلوم والتكنولوجيا

محتويات العدد

أفاق سياسية



إلي حياة أفضل





غير طريقة تفكيرك تتغير حياتك

لغة عقيمة, نظريات فاشلة, أساليب بالية, أشياء كثيرة تعودنا عليها قبل الثورة آن الأوان كى نمحو بقاياها من عقولنا بل ومن قاموس حياتنا للأبد فما نحياه الأن ونعيشه ليس بسبب قله فاسدة أو نظام لازالت جذوره فى أرض مصر ضاربه بقوة وتتنازع من أجل البقاء؛ لكن ما نحياه بسبب أغلبيه تحيا جهل مدقع وسموم نافذة تسرى فى عقولنا مسرى الدم من الشرايين والأوروده, فماذا نفعل وكيف نبدأ ؟

كنا فى العدد السابق قد تكلمنا عن ماذا بعد الثورة تحدثنا من خلالها عن مانمر به وأن ما نحياه هو شىء طبيعى لمن عاش لأكثر من 30 عام نائماً نوماً عميقاً يفيق بين الحين والآخر فى شبه أحلام تراوده حتى آن الآوان كى يفوق تماماً لذا يتخبط وينازع أو كمن وضع يده فى عش للدبابير يريد تدميره فلن يسلم من لسعها, لذا لابد أن نتحمل تلك اللسعات .

هناك أفكار لابد أن نتخلص منها وأخرى نتبناها بشكل لا يقبل المناقشة كى نبدأ عصراً جديداً من الديمقراطية والحرية وأوجزها فيما يلى :

1. لابد أن نحذف من قواميسنا النظريات الشهيرة أو مثلث الرعب كما أحب أن أطلق عليه الفتنة الطائفية الإرهاب الأصولى المتطرف عدم تقبل الآخر لأنه ضدى فماذا يضرنى إذا قال أحد نعم وقلت لا هذه هى الديمقراطية أو كما نقول نحن الأختلاف فى الرأى لا يفسد للود قضيه, أما أن تقنعنى بشكل مقنع وبالحجه والدليل كما علمنا الأسلام ذلك فدائما كان النبى عليه أفضل الصلاة والسلام يقنع من يأتيه بالحجه والدليل ولم ينهر أحد أبداً حتى فى أمور لو فى وقتنا الحاضر قد نهم بالبطش بصاحبها وهذا ما حبب ورغب الجميع حينذاك فى دخول الأسلام .

2. لابد أن نتعلم أن نلغى من قواميسنا التعميم بمعنى ليس أن بعض رجال الشرطة يعانون من الفساد أو حتى أن كان معظمهم لا يمنع ذلك من وجود بعضهم على درجة عالية من الرقى والتمدن ويراعون حقوق الإنسان ويؤدون واجباتهم التى أقسموا عليها وهكذا بالنسبة لأى حزب من الأحزاب أو هيئة أو مؤسسة لأن مبدأ التعميم حتماً سيقودنا إلى الهلاك دون أن ندرى والغرب وأعداء مصر فى كل مكان ينتظرون ويرون أن قانون التعميم الذى هو من بقايا النظام يقوم معنا بما لايستطيعه أى نظام فاسد أن يفعله فإننى أجد أن هذا القانون وغيره يعمل على أفسادنا أكثر وأشد خطورة من وجود نظام فاسد لأنه يدمر بكل بساطة الوحدة المجتمعية والروابط الشعبية ويزرع الشك بين جميع طوائف الشعب .

3. إعلم أنه لايوجد أحد خالى من الأخطاء, قاعدة لابد أن نؤمن بها حتى نسير فى حياتنا بأمان فقد قال الرسول صل الله عليه وسلم "رفع عن أمتى الخطأ والنسيان وما أستكرهوا عليه", ولو تأملنا هذه الحكم من لدى رسول تحمل الكثير وفعل الكثير للبشرية لعلمنا أنه لايوجد نفس لا تخطأ أو تنسى أو قد تفعل شىء ما بدافع القهر والضغط ولكن الله ورسوله رفع عنه ذلك لئلا نحكم عليه بعكس ذلك .


إِنَّ مَعَ العُسْرِ يُسْرًا
Copyright © Nawal Saad
سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا



البُعد الرابع

التفكير العلمي

التفكير العلمى موضوع متشعب ومعقد ولكنه أساس أى نجاح أو تقدم
وعندما يأتى الحديث عن التنمية البشرية لابد أن نبدأ بتعليم جيل المستقبل التفكير
العلمى الصحيح وأن نعطيه ونعلمه تلك الأدوات التى تمكنه من إدارة حياته بشكل علمى صحيح .

عندما نبدأ فنقول ما هو التفكير العلمى ؟
التفكير العلمي منهج أو طريقة منظمة يمكن إستخدامها في حياتنا اليومية
وهو ليس تفكيراً متخصصاً بموضوع معين بل يمكن توجيهه في معالجة جميع الموضوعات
وليس للتفكير العلمي لغة خاصة به أو مصطلحات معينة ويقوم على أساس تنظيم الأفكار
إستناداً الى عدة مبادئ منطقية وغير منطقية .

خصائص التفكير العلمى :-

1. التراكمية : فالحقائق العلمية والمنهج العلمى يأتى من تراكم خبرات وتجارب للعديد من العلماء والبشر على فترات طويلة أدت لتراكم كم كبير من المعلومات والنظريات والحقائق التى نستخدمها فى حياتنا للوصول الى ما نريد .
2. الموضوعية أو الحيادية : بمعنى أن التفكير العلمى يراعى بعد الشخص عن أهوائه أو ميوله أو إنجذابه لجانب على حساب آخر لغرض أو مصلحة شخصية وفى نفس الوقت أن يشرك غيره معه فى القياس أو الإستنتاجات أو متابعة ما يقوم به فى بحثه العلمى ليتأكد من دقة ما وصل إليه أو ما يراقبه ويفكر فيه
3. التنظيم : التفكير العلمي أسلوب أو طريقة للبحث والمعرفة تستند إلى منهج يقيم علاقات منظمة بين الظواهر.
4. القياس : ويتمثل في إستخدام رموز رقمية في التعبير عن خصائص الأشياء أو الحوادث إستناداً إلى قواعد معينة .
5. الدقة والتجريد : التفكير العلمي يتسم بالدقة والتجريد والباحث العلمي يسعى إلى تحديد مشكلته بدقة وتحديد إجراءاته بدقة ويستخدم لغة رياضية تقوم على القياس الدقيق ويتحدث بلغة مجردة والتجريد وسيلة الباحث لفهم قوانين الواقع .



البُعد الرابع

بعد هذه المقدمة البسيطة عن التفكير العلمى لابد أن أذكر لكم كيف نفكر بطريقة عليمة
كيف يصبح التفكير العلمى منهج حياة عادة يومية فى حياتنا ؟

أى عادة تبدأ بتغيير طريقة التفكير التى تقود لتغيير الإعتقاد فتتغير تبعاً لها مشاعرنا
التى تنعكس على السلوك وبالتكرار تتحول تلك السلوكيات لعادات نمارسها بشكل ثابت فى حياتنا
فإذا كانت أفكارنا وإعتقاداتنا فاسدة كان السلوك كذلك والعكس صحيح.

لذا عندما نتحدث عن خطوات البحث العلمى نتكلم عن أهم أدواته ألا وهى (تحويل الكم الى كيف ؟)
التفكير العلمى بكل بساطة يدور حول إجابات لأسئلة تبدأ بـــ :-
ما المشكلة ؟ ما السبب ؟ متى بدأت ؟ كيف بدأت ؟ أين بدأت ؟

وعندما نريد الحل نناقش نفس الأسئلة بنفس البدايات لأن الأسئلة هى أولى الأدوات اللازمة للحل
ما الحلول المتاحة ؟ من الذى سيقوم بتنفيذها ؟ متى سيقوم بالتنفيذ ؟ كيف سيقوم بالتنفيذ ؟ أين سيقوم بالتنفيذ ؟

ونأتى لأهم جزء فى التفكير العلمى وهى مهارة فى غاية الأهمية ألا وهى :-
- تحويل الكيف الى كم: وهى مهارة متغلغله فى كافة مجالات حياتنا ليست الجانب العلمى فقط
ففى الجانب الروحى والدينى والإجتماعى والثقافى لها دور هام جداً .

فى الجانب العلمى نجد أن تحويل الكم إلى كيف يمثل أهمية خاصة لتحويل كل معارفنا ومكتسباتنا
إلى حقل من حقول البحث العلمى فنجد أننا كبشر ندرك ما حولنا بحواسنا فنحكم عليها من هذا المنظور
لنقول مثلاً "ماء" دون النظر لمكوناتها فنكون بذلك نفكر تفكير كيفى ولكن من وجهة النظر العلمية
لابد أن نحلل الماء إلى عناصره الأوليه فنقول أن الماء يتكون من ذرتين للهيدروجين وذرة اكسجين
وهذا مناط البحث العلمى .





البُعد الرابع

فنحن نجد أن التفكير الكيفى للإدراك فقط ولا يستطيع الوصول لحل للمشاكل العلمية التى تحيط بنا
ولكن عندما نحول مدركاتنا إلى كم نستطيع قياسة ومتابعته نستطيع أن نكونه ونحل مشاكلة
بنوع من اليسر والموضوعية .

التفكير الكمى تفكير موضوعى منظومى له خطوات محددة لا تختلف من إنسان لآخر
وهو المجرى الطبيعى للبحث العلمى .

فنجد مثلاً فى أحاديثنا اليومية أننا نقول إننا نعانى من الفقر والجهل والمرض وهذا تفكير كيفى
لايؤدى فى حال من الأحوال الى حل للمشاكل التى تحيط بنا سوى أننا نلقى نظرة عامة على الموضوع
ولكن حينما نريد حل دقيق وعلمى لابد أن نحلل عناصر كل مشكلة على حدى من الناحية العلمية
بمعنى أدق هل نستطيع مثلا أن نحول تلك المشاكل لأرقام يسهل علينا جميعاً معالجتها والتحكم فيها
بسهوله وهذا ما ينقصنا نحن العرب والمسلمون .

التفكير الكيفى تفكير يحث علي الإثارة ودفع الهمم ولكن حين يجىء وقت الحل لابد أن نرتدى
قبعة التفكير الكمى فنقول مثلاً عند معالجة مشكلة الجهل فنحولها للغة الأرقام؛
جهل بماذا ؟ وكم عدد الأفراد المراد تعليمهم ؟ وكم طول الفترة اللازمة للإتمام المهمة ؟
وما هى أعمارهم ؟ والخلفية المعرفية ؟ والبيئة الإجتماعية؟ وكم من المال يلزم ؟

أذكر مثالا آخر للتفكيرالعلمى أفادنى أنا شخصياً, الحب لفظة إعتدنا جميعاً تداولها من منظور كيفى فقط
فكانت كلمة تلهب الإحساس وتؤجج المشاعر إما إذا نظرنا لهذه الكلمة من وجهة نظر العلم
وخاصة علوم البيولوجيا والكيمياء بشكل خاص أى تفكير كمى لراينا أن الحب تتحكم فيه عدد
من الهرمونات والمواد الكيميائية كالفرمونات التى تثير لدينا مشاعر الحب التى قد تتدخل تفاعلاتها
بشكل معقد, وتلك النظرة قد تكون جديدة لدينا ولكن هذا هو الفرق بين الغرب والشرق الذى نحيا فيه,
هم كباراً وصغاراً يفكرون تفكير كمى لذا يحققون الإنجازات إنجاز تلو الآخر ونحن نفكر تفكير كيفى
فتتوقد أحاسيسنا وتتدفع عواطفنا فقط ,هم تعلموا بهذه الطريقة فن الممكن
ونحن حبسنا أنفسنا فى فن المستحيل, هم ضربوا على أوتار الفعل بموضوعية
ونحن فقط ضربنا على أوتار العواطف والأهواء والجوانب الإداركية .

بقلم
حمادة أحمد



الإبتكار وسنينه .. الجزء الثاني

فى العدد السابق تحدثنا عن مقدمة عن الإبداع والإبتكار والفرق بين المصطلحين
وبعض تلك الأدوات التى نستعملها فى توليد الأفكار اللازمة لتنفيذها بشكل إبتكارى جديد
وفى هذا المقال نكمل كيف ننفذ ونعظم من تلك الأفكار بشكل كبير .

هناك سؤال تردد فى ذهنى لفترة طويلة وهو ما الوقت الذى قد نحتاجه كى نساير العلم فى أفكاره
أو على الأقل فى الإستفادة من الأفكار الموجودة حاليا ؟
حقيقة أنا لا أخفى عليكم حيرتى فى بادىء الأمر ولكن مع البحث وجدت شيء فى غاية الأهمية
عندما رجعت للخلف قليلاً أيام دراستى فى الجامعة وقد طلب منى مشروعاً عن أحد أهم الكائنات الدقيقة
فى العلم ألا وهى خميرة الخباز فقمت بجمع عدد كبير من المعلومات من مواقع متعددة معظمها بلا شك
إن لم يكن جميعها أجنبية ولا حظت أنه كى تحيط بتلك الأفكار التى تتيح لك البدء بقوة فى مجال ما
يكفيك فترة فى أدنى وقت لها ٦ شهور من المتابعة والبحث لتكون ملم بحقل موضوع الدراسة .

قد يكون هذا صحيحاً ولكن ماذا نحتاج حقاً لتطبيق الإبداع ليصبح عادة فى حياتنا اليومية
وبالتالى نصنع أولى الخطوات لنبدأ مرحلة جديدة ألا وهى الإبتكار حتى نحقق التقدم الذى نرجوه,
الأمر ليس بهذه الصعوبة فقط لو إتبعت برنامج تدريبى لأدخال عادة جديدة لحياتك ألا وهى التفكير
بكافة أنواعه, أذكر أننى عندما حاولت أن أعرف كيف تفوق الغرب وجدت أن بعض فرق الإبتكار
قد صممت غرفة خاصة يطلقون عليها مطبخ العقل يقومون فيه بإستخدام كل الوسائل العلمية الحديثة
والتقليدية بغرض الحصول على أكبر كم من الأفكار المبدعة والسعى نحو تحقيقها على أرض الواقع
بما يحقق أكبر عائد إقتصادى وإجتماعى وثقافى وسياسى وتطورى .

هذا هو أساس التقدم فى البلدان المتقدمة
التفكير، المناقشة، تبادل الأفكار، مناقشة تجارب الآخرين,
الإستفادة من التاريخ, محاكاة الطبيعة ..إلخ

البُعد الرابع

حتى إن هناك إجتماعات تسمى Meeting of Minds
وشعارها The world is thinking
مجرد سماعك بتلك الأفكار التى تحدث فى الغرب ومايحدث هناك من تقدم وتطور فى مختلف المجالات فهذا كفيل بأن يحث عقلك على العمل لتحقيق المزيد من الأفكار الجديدة التى تستطيع أن تحققها بإمكانياتك حتى وإن كانت بسيطة فكم من فكرة ظنها أصحابها معقدة وكانت وسيلة تنفيذها بسيطة للغاية ولكن الخوف من الفشل عظم المخاطر التى ليس لها أساس على حساب منافع كبيرة ظلت حبيسة فى أوهام يصورها العقل لنا .

فقط كل ما تحتاجه لتبدع وتبتكر ثلاثة خطوات ...

1- فكر.. أذا نحى الخوف جانبا وأطلق العنان لخيالك .
2- خطط.. حدد تلك الأفكار المفيدة والعملية وابدأ فى وضعها فى مخطط لتنفيذها .
3- نفذ.. تحلى بالصبر والإصرار والمثابرة حتى تستطيع أن تحول الأفكار التى على الورق لواقع ملموس

وبعض المواقع التي تعرض الأفكار والتجارب الجديرة بالإستماع إليها هي
www.TED.com & www.ForaTV.com

بل هناك ما أكثر من ذلك فقط فكر فى حياتك هل تريدها حافلة بالجديد أم ستظل فقط حلقة مفرغة من الروتين القاتل أنت فقط من ستحدد ذلك .

وهذه بعض الأفكار البسيطة جداً التى تستطيع تنفيذها أنت بأدوات بسيطة وتكون بمثابة بداية لتشجيعك وتحفيذك للعمل على مزيد من الإرتقاء حتى تصل للمرحلة التى تحقق للأمة الإسلامية والعربية التقدم والإرتقاء ....



البُعد الرابع

شمعة لا تنطفئ

هل تعلم أنه توجد طريقة لصنع شمعة لا تنطفئ بنفخ لهبها،
والطريقة الوحيدة لإطفائها هي منع الأكسجين عنها !!!
ولكي تقوم بهذه التجربة الرائعة عليك بإحضار قطعة قطنية
أو كتانية وملح طعام وشمعة ،
الآن اجعل القطعة القطنية أو الكتانية تتشبع بالملح ،
ثم لف هذه القطعة المشبعة بشمعة عادية ثم أشعل شمعتك الرائعة وحاول إطفائها ؟



من المعروف أن السكر لا يشتعل ولكن بعض الأشخاص الذين يقومون بالألعاب السحرية يشعلون السكر بل يشعلونه من دون نار، وهذه العملية بسيطة للغاية عند الكيميائيين ، فالذي يقوم بهذه اللعبة السحرية يقوم بإحضار صحن نصفه يحتوي 25 جرام سكر ونصفه الآخر يحتوي 50 جرام بلورات كلورات البوتاسيوم، ويخدع المتفرجين بأن يثبت لهم أن الصحن يحتوي سكر وذلك بأن يقدم لهم نصف الصحن الأول ليتذوقوه، وبعد ذلك يحرك عصاه المبللة مسبقاً بحمض الكبريتيك المركز ويقربها من بلورات كلورات البوتاسيوم ، فيشتعل السكر من دون نار !



ملاحظة مهمة

هذه التجربة خطرة بعض الشيء ، فلكي تقوم بها عليك بالذهاب إلى ساحة كبيرة ولا تقوم بتجربتها داخل المختبر.

الكلمة النارية

هل تعلم أنك تستطيع كتابة كلمة على لوح من الورق الأبيض غير المصقول بمحلول مركز من نترات البوتاسيوم ؟ ولكن ما فائدة هذه الكلمة ؟
إن الكلمة التي تكتبها بهذه الطريقة تكون غير مرئية،
ولكن إذا جعلت سلك مسخن للإحمرار يلمس أول حرف من هذه الكلمة
فإن النار سوف تشتعل لتشكل كلمة من نار!





البُعد الرابع



صحيفة لا تحترق بالنار

كلنا يعرف أن الصحيفة مصنوعة من الورق، وأن الورق يحترق إذا أضرمت النار فيه،
ولكن طريقتنا الكيميائية هذه تجعل الصحيفة لا تحترق !
إننا نحتاج فقط لمحلول الشبّة للقيام بهذه التجربة المسلية،
في البداية قم بإحضار محلول الشبة المشبع، ثم إغمس الصحيفة
في هذا المحلول عدة مرات، ثم قم بتجفيفها وتنشيفها
إلى أن تعود إلى حالتها العادية،
الآن حصلنا على صحيفتنا العجيبة، إذا كنت تشك في مفعول هذه التجربة
فعليك بتجربتها والتأكد من النتيجة !



بركان قرب بيتك

هل تريد عمل بركان صناعي قرب بيتك ، إذاً عليك أولاً أن تحفر حفرة
في تربة جافة بعمق 25 سم ، ثم إصنع مزيجاً من مسحوق الكبريت
وبرادة الحديد الناعمة والماء العادي حتى يصبح شكل المزيج كالمعجون ،
ثم قم بدفن هذا المزيج في الصباح الباكر في الحفرة التي حفرناها قبل قليل
ولكن هذه التجربة تحتاج طقس حار ثم بعد عشر ساعات تقريباً
سوف ترى أن الأرض سوف تنشق محدثة فوهة بركانية تخرج منها النار
والدخان الأصفر المائل إلى السواد وكأنه بركان حقيقي مصغر جداً !



بيضة تطير من دون أجنحة !!

هذه التجربة رغم بساطتها إلاَّ أنَّها ممتعة، نحن نحتاج لهذه التجربة إلى ماء مقطر
وبيضة فقط، الآن عليك إحضار البيضة وعمل ثقب صغير جداً بها،
ثم فرغ البيضة من محتوياتها عن طريق هذا الثقب، ثم أملأ البيضة بالماء المقطر
عن طريق هذا الثقب، والآن عليك بسد هذا الثقب وتلوينه بلون يشبه لون البيضة
وذلك لإخفاء الثقب عن الآخرين، الآن عرض البيضة لأشعة الشمس الساطعة،
وما هي إلاَّ لحظات حتى ترتفع البيضة في الجو وتطير !



تنظيف الحديد من الصدأ

إنَّ صدأ الحديد مزعج، وعملية إزالته مهمة للغاية،
وهنا وضعنا طريقة بسيطة لإزالة هذا الصدأ ،

أولاً أحضر حمض الكبريتيك المخفف بالماء بنسبة 10 : 1
أي كل جزء من حمض الكبريتيك يقابله عشرة أجزاء من الماء
ثم إلبس قفازات واقية على يديك، والآن إمسح السطح الصدئ من الحديد بحمض الكبريتيك المخفف عدة مرات ، وسوف ترى أن الصدأ قد اختفى !



بقلم
حمادة أحمد

الأبعاد الـ11 للكون

تلك قصة هى ضرب من الخيال ولكن يقولون أن التفكير والإبداع يقودان للتقدم والتفكير والإبداع والخيال يقودان لحضارة متفوقة, ولكن المغزى منها أننا كثيراً ما نقع فى مشكلات تسبب لنا الأرق ونبحث عن حل لها ولا نجد لأننا بكل بساطة نستخدم نفس طريقة التفكير التى قادت الى تلك المشكلة؛ وهناك بطل تلك القصة إستخدم أهم أداة عرفها العصر ألا وهى التفكير العلمى.

تدور قصة الفيلم حول ثلاثة أصدقاء أثناء دراستهم الجامعية في أحد المشاهد كان الفتيان الثلاثة يجلسون على طاولة يتوسطهم كتاب الفيزياء وهم يتدارسون نظرية الأوتار الفائقة؛
تفترض هذه النظرية أننا نعيش في عالم ذي 11 بُعد 11D وليس 3 أبعاد 3D فقط كما هو المشهور.

نظرية الأوتار الفائقة من النظريات المعروفة لدى علماء الفيزياء ولها معادلاتها الرياضية التي تثبت وجود هذه الأبعاد الأحد عشر؛ دعونا نعود إلى الفتيان الثلاثة، بينما هم يحاصرون الكتاب على الطاولة وإذا بمخلوق غريب يتمثل على الطاولة بينهم فجأة, إرتبكوا في البداية وابتعدوا عن الطاولة، بعد ذلك بدأوا محاولة الإمساك بذلك المخلوق، ولكن الغريب أنه كان يختفي وكأنما كان جسمه يتلاشى ثم يظهر فجأة في مكان آخر بعيداً عن أيديهم, فمرة فوق دولاب الملابس وتارة تحت الكرسي وأخرى فوق السرير.

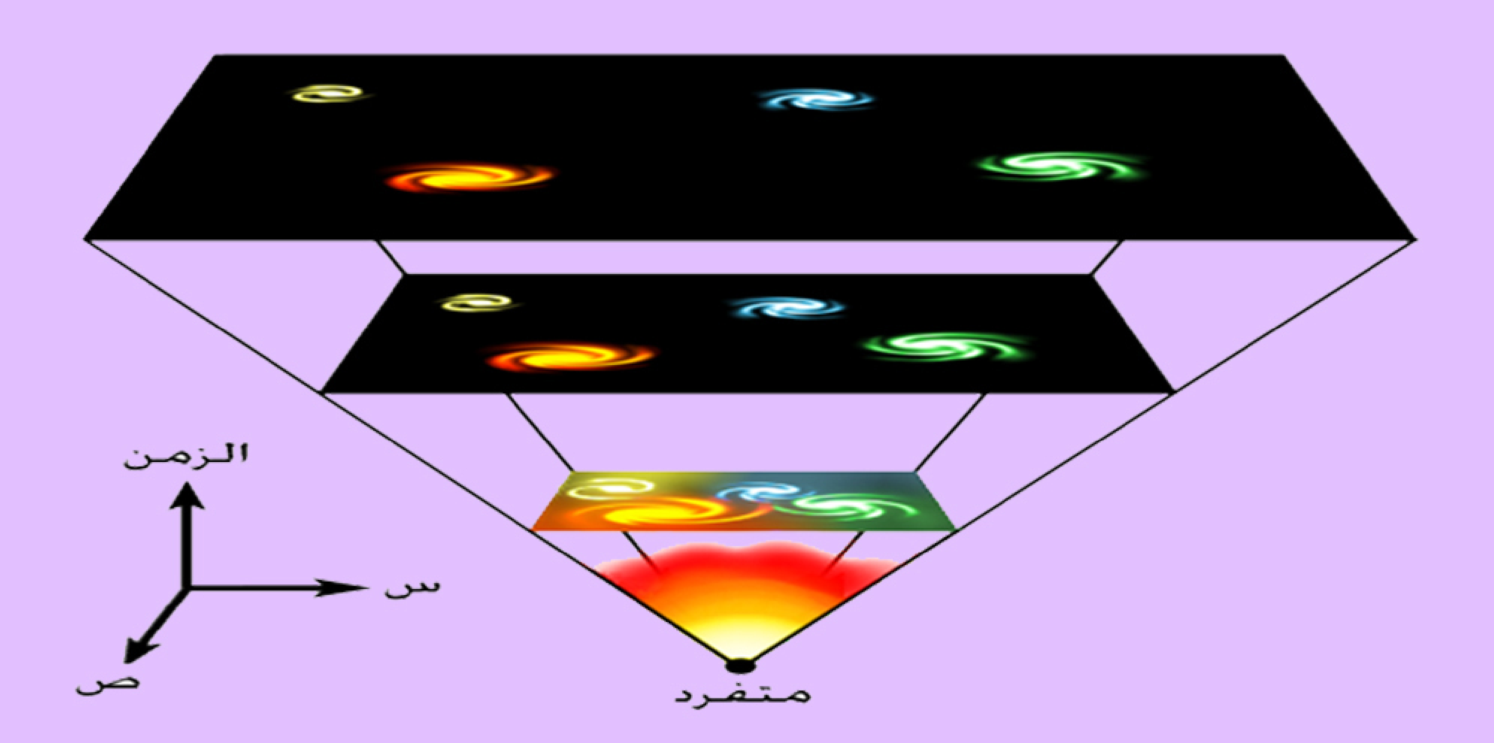
إنتحى أحد الطلاب الثلاثة جانباً مع كتاب الفيزياء وعكف على الكتاب يقرأه بينما زميليه مازالا يحاولان الإمساك بذلك المخلوق العجيب! يخرج بعد ذلك إلى معمل الفيزياء ويجري بعض التجارب ويعود لدراسة بعض المعادلات الرياضية, تستمر أحداث الفيلم على هذا النحو، المخلوق الغريب يظهر من وقت لآخر، وواحد من الطلاب الثلاثة يتنقل بين نظرية الأوتار الفائقة ومعمل الفيزياء وحسابات الرياضيات.

وفي أحد الأيام ودون سابق إنذار وبينما كان زميليه يلعبان مع ذلك المخلوق أمسك الطالب الثالث بجهاز أحضره معه من معمل الفيزياء قام بتشغيله وتفاجأ زميليه أنه قد إختفى صديقهم عن ناظريهما ! ثم بعد لحظات لاحظا علامات الدهشة على ملامح المخلوق الذي أثار حيرتهم على مدار الأيام الماضية, تحولت فيما بعد إلى علامات الخوف، ثم وقع هذا المخلوق في الفخ ووقع مقيداً, ثم ظهر زميلهما الثالث مجدداً, هل عرفتم ما الذي حدث ؟



البُعد الرابع

لقد عكف الطالب الثالث على نظرية الأوتار الفائقة حتى فهمها وإستطاع تصميم جهاز
يمكن أن ينقل الإنسان من البعد الثالث إلى الرابع, ولكن هذا لا يكفي للقبض على المخلوق
فلو إنتقلنا إلى البعد الرابع نصبح في مستوى واحد مع ذلك المخلوق، فحتى نضعه في نفس مستوى الدهشة
والخوف الذي كنا فيه لابد أن ننتقل إلى البعد الخامس بحيث نراه ولا يرانا
حيث أنه مخلوق يعيش في عالم رباعي الأبعاد، فإذا نزل إلى الأبعاد الثلاثة رأيناه
فإذا حاولنا الإمساك به هرب إلى البعد الرابع, وهذا ما فعله الطالب الثالث، حيث انتقل إلى البعد الخامس
وقام بالتلاعب بذلك المخلوق كما كان يتلاعب بهم ثم قام بالإمساك به في النهاية !



هذه القصة تمثل خيالاً علمياً ولكنه خيال مثبت بالبراهين والحجج العلمية فيزيائياً ورياضياً فقط حتى الآن,
فنحن نعيش في عالم ذي 11 بعداً ولكننا مزودين بعقول لا تستطيع إدراك سوى 3 أبعاد !
فكم من المخلوقات التي تعيش في البعد الرابع والخامس والـ........ إلخ

ملحوظة أخيرة قد يكون التفكير فى هذا النوع نوعاً من ضياع الوقت والمجهود والمال
ولكن يظل أن هناك الكثير من الإختراعات والإبتكارات جائت نتيجة من نواتج أفكار أخرى
سعى مخترعوها للحصول عليها ولم يحصلوا سوى على أفكار لا تقل أهمية عن الأفكار
التى كانوا يسعون اليها؛ أذا لا ضرر من التفكير والخيال ولكن بشكل علمى ورياضى
ونظريات تدعم أفكارك حتى لا تضيع جهودك سدى .

بقلم
حمادة أحمد

التخطيط

التخطيط هو أحد وظائف الإدارة الخمسة بل أهمها من الناحية الإستراتيجية إذ أنها بمثابة البوصلة التى تحدد لك الإتجاه الصحيح؛ هى نافذة تستطيع من خلالها أن ترى كيف تصل ومتى تصل وأين تصل وما هى العوائق التى تمنع وصولك وكيف تزيل تلك العوائق, علاوة على أهم شىء الذى هو المغزى الحقيقى للتخطيط ألا وهو توليد قوة دافعة تمكنك من التقدم بخطوات ثابته للأمام.

هناك حكمة تقول أن لم تخطط للنجاح فقد خططت بالفعل للفشل

قبل أن أبدأ هناك بحث تم إجرائه في عام 1970 أجرته جامعة هارفارد على طلابها فوزعت إستبيان شمل مجموعة من الطلاب حول خططهم المستقبلية، كان من نتائج الدراسة أن 3 % فقط كان لديهم خطط واضحة, بعد 20 سنة أجرت الجامعة إستبياناً لنفس الدفعة من طلابها، وكان من نتائج تلك الدراسة أن الـ 3 % الذين كان لديهم خطط مستقبلة لحياتهم أصبحوا يملكون 90 % من ثروات تلك المجموعة.

وهناك قصة أخرى تحكى قصة أب أجرى إختباراً لأبنائه فوضع لهم هدفا ليصوبوا نحوه فوقف الأول في موقف التصويب، فسأله ماذا ترى؟ فقال : أرى الهدف وأرى الشجرة التي وضعت عليها الهدف، وأرى حماراً إلى جوار الشجرة فطلب منه التأخر وقدم الثاني إلى موقف التصويب، وسأله نفس السؤال، فقال الابن : أرى الهدف، والشجرة، والحمار، وعصفوراً على الشجرة فطلب منه التأخر وقدم الثالث، وسأله نفس السؤال، فقال الابن الثالث : أرى الهدف فسأله وماذا ترى غير الهدف؟ فقال : لا أرى غير الهدف فكرر السؤال عدة مرات والابن يجيب بنفس الجواب فقال الأب : أنت الذي ستصيب الهدف.





البُعد الرابع

والتخطيط فى أبسط صوره هو طريقه للتركيز على الهدف أو الأهداف من دون التشويشات التى تحيط بهذا الهدف أو الأهداف, ونستطيع أن نختصر تحديد الهدف لكى يتم التخطيط بنجاح فى كلمة وهى SMART والتى تمثل الحروف الأولى من :-

1. محدد: لكى تستطيع أن تضع مخطط ناجح لابد أن يكون هدفك أو أهدافك محددة وليست عامة أو يصعب إحاطتها بإطار أو تحديدها بشكل معين فبدلاً من أن تقول أريد أن يصبح راتب المواطن المصرى كبير نستطيع أن نكون أكثر تحديدا فنقول نريد أن يكون متوسط دخل المواطن المصرى كمتوسط الدخل العالمى, وهكذا .
2. قابل للقياس: من أهم الأجزاء لابد أن تكون أهدافك قابلة لوضع مقياس نتمكن من خلاله من قياس مدى إنجاز هذه الأهداف وهل حققنا تقدماً أم لا, مثال الدخل القومى إذا قمنا بتحديده عالمياً بـ 5000 جنية شهرياً نستطيع بناء على ذلك أن نحدد أننا مثلاً حققنا تقدماً يقدر بـ 20 % زيادة وهكذا, وقد تخضع الأهداف للمقاييس التالية:-
   [أ] مقياس زمني: أي تحديد فترة زمنية محددة لإنهاء العمل المطلوب.
   [ب] مقياس كمي: أي تحديد الكمية التي يراد تنفيذها خلال فترة معينة.
   [ج] مقياس نوعي: وهو تحديد النوعية التي يجب أن يظهر عليها الأداء خلال فترة التنفيذ.
3. قابل للتحقيق: فترسم صورة المسار اللازم، بوضع قائمة بأهدافك عموماً لتطور مواقفك، مؤهلاتك وقدراتك، مهاراتك وإمكانيات اللازمة لنجاح الهدف عندما تعرف هدفك بوضوح، وتدرك إمكانياتك، وما الذي تحتاجه للوصول يصبح طريقك أكثر وضوحاً مهما كان وَعراً أو شائكاً لأنك ترى النهاية السعيدة .
4. مشروعية الهدف: يقصد به مدى ملائمته للقيم والمثل والتقاليد في المجتمع، وكذلك مراعاته للأنظمة واللوائح والسياسات الحكومية المعمول بها.
5. محدود بإطار زمني: المهم تاريخ بدء وإنتهاء وكم مدة كل مرحلة, لان بدون نقطة النهاية لاتجد تقييماً واضحاً أو حتى متى تقيم عملك إضافة للتكاسل والتسويف، والشعور بأنك قادر على البدء في أي وقت, والأخطر من ذلك قد يأتي وقت لاينفع فيه البدء في الهدف المطلوب .

وبعد أن تكتب أهدافك وتحددها بدقة يتبقى جزء هام ألا وهو أن تضع السياسات والإجراءات اللازمة للتنفيذ واضعاً أجابة لكل من :- من سيقوم بماذا ؟ متى ؟ أين ؟ كيف ؟ ولماذا ؟

وأخيرا تذكر دائما ذلك القانون ... قانون التخطيط

((كل ساعة تخطيط تعادل 4 ساعات إنجاز))

بقلم
حمادة أحمد



كيف يفكر الغرب

" بوابة الترجمة "

بين الصواب والخطأ

في كل صباح يقف عند كشكه الصغير ليلقي عليه تحية الصباح ويأخذ صحيفته المفضلة ويدفع ثمنها وينطلق ولكنه لا يحظى إطلاقاً برد من البائع على تلك التحية، وفي كل صباح أيضاً يقف بجواره شخص آخر يأخذ صحيفته المفضلة ويدفع ثمنها ولكن صاحبنا لا يسمع صوتا لذلك الرجل، وتكررت اللقاءات أمام الكشك بين الشخصين كل يوم يأخذ صحيفته ويمضي في طريقه، وظن صاحبنا أن الشخص الآخر أبكم لا يتكلم، إلى أن جاء اليوم الذي وجد ذلك الأبكم يربت على كتفه وإذا به يتكلم متسائلاً :- لماذا تلقي التحية على صاحب الكشك ؟ فلقد تابعتك طوال الأسابيع الماضية وكنت في معظم الأيام ألتقي بك وأنت تشتري صحيفتك اليومية، فقال الرجل وما الغضاضة في أن ألقي عليه التحية ؟ فقال: وهل سمعت منه ردا طوال تلك الفترة؟, فقال صاحبنا: لا، قال: إذاً لم تلقي التحية على رجل لا يردها ؟ فسأله صاحبنا وما السبب في أنه لا يرد التحية برأيك؟ فقال: أعتقد أنه وبلا شك رجل قليل الأدب، وهو لا يستحق أساساً أن تُلقى عليه التحية، فقال صاحبنا: إذن هو برأيك قليل الأدب؟ قال: نعم، قال صاحبنا: هل تريدني أن أتعلم منه قلة الأدب أم أعلمه الأدب؟ فسكت الرجل لهول الصدمة ورد بعد طول تأمل: ولكنه قليل الأدب, وعليه أن يرد التحية، فأعاد صاحبنا سؤاله:
هل تريدني أن أتعلم منه قلة الأدب أم أعلمه الأدب.

ثم عقب قائلا: يا سيدي أيا كان الدافع الذي يكمن وراء عدم رده لتحيتنا
فإن ما يجب أن نؤمن به أن خيوطنا يجب أن تبقى بأيدينا لا أن نسلمها لغيرنا، ولو صرت مثله لا ألقي التحية على من ألقاه لتمكن هو مني وعلمني سلوكه الذي تسميه قلة أدب وسيكون صاحب السلوك الخاطئ هو الأقوى وهو المسيطر وستنتشر بين الناس أمثال هذه الأنماط من السلوك الخاطئ، ولكن حين أحافظ على مبدئي في إلقاء التحية على من ألقاه أكون قد حافظت على ما أؤمن به، وعاجلاً أم آجلاً سيتعلم سلوك حسن الخلق، ثم أردف قائلا: ألست معي بأن السلوك الخاطئ يشبه أحيانا السم أو النار ؟
فإن ألقينا على السم سماً زاد أذاه, وإن زدنا النار نارا أو حطباً زدناها إشتعالاً ؟ ، صدقني يا أخي إن القوة تكمن في الحفاظ على إستقلال كل منا، ونحن حين نصبح متأثرين بسلوك أمثاله نكون قد سمحنا لسمهم أو لخطئهم أو لقلة أدبهم كما سميتها أن تؤثر فينا وسيعلموننا ما نكرهه فيهم وسيصبح سلوكهم نمطاً مميزاً لسلوكنا وسيكونون هم المنتصرين في حلبة
الصراع اليومي بين الصواب والخطأ

إعداد
دينا محمد مسالم

أبسط علاج للأرق

كنت أعانى لسنوات عديدة من حالات الأرق البسيطة والمتوسطة،
حينها كنت أشاهد التلفاز فى الكثير من الآحيان وأتناول الطعام لآننى لم أستطع أن أخلد للنوم,
ولآ يهم كم كنت متعباً.

ياله من شيء بائس حين تقضى يومك كأنك فى غيبوبة وغير قادر على إنجاز مهامك
بالشكل المطلوب, وتحاول بشتى الطرق أن تخلد للنوم ولكن لآ يجدى أى شيء بالنفع
حيث تجعلك المهدئات تشعر بشيء من التخدير.

وكان الجرى أول طرق علاجى البسيطة حيث كنت أستيقظ من النوم بخمسة عشر دقيقة
قبل ميعاد إستيقاظى لآجرى، وعندما أنتهى من الجرى كنت أشعر بالإرهاق لكن مازال لدى
يوماً طويلاً لذلك كنت أذهب للفراش وأنا فى غاية الإرهاق و أنام فى الحال, فالتمرين الشاق
هو أفضل علاج للآرق.

ولكن عانيت مؤخراً من نوبات خفيفة من الأرق، لذا لجأت إلى إعادة إكتشاف خدعة جديدة
تعلمتها منذ سنوات عديدة فهى بسيطة جداً ليبدو أنها لن تجدى بالنفع و لكنها وجدت الحل بلا كلل.

أبسط علاج للأرق هو: أن تعيد خطة يومك فى ذهنك بأدق التفاصيل الممكنة منذ اللحظة التى
تستيقظ فيها, إبدأ من تلك اللحظة وأعد كل أنشطتك اليومية حيث تنهض من فراشك و تدير آله عمل
القهوة و تذهب للمرحاض و تغسل يديك وما إلى هذا لآ تلخص ولآ تترك أى شيء دون أن تفعله.

لقد أنهى ذلك المشكلة، حيث أصبحت أفضل بكثير من عد الأغنام لقد حاولت وأفضل حتى
من الوساطة لقد فعلت ذلك أيضاً .

حاول أن تجرب ذلك و عندما تعمل إمدحنى بأحلامك :) .

مترجم عن
zen habits

كيف تُثري نفسك

أدركت أن أغلب الأشخاص لديهم عادة أو أكثر تحول بينهم وبين الثراء ذلك بعد مرور سنوات عديدة خلال عملى مع رجال الأعمال والمستثمرين والشركات والمؤسسات, ولذلك كونت تجربة لكل عادة من تلك العادات وفى النهاية توصلت إلى حل لها، على أمل أن أساعد الأفراد أن يعيشوا حياةً أكثر سعادةً, وها هو بيان مكتوب للأفراد لمعالجة شخص واحد فى وقت محدد .

لماذا أقول عادات ؟ ... ذلك لأن عاداتنا تجعلنا نرى ما بداخلنا عادة لا نستطيع أن ندرك وجود تلك العادات إلا عندما نجد أشخاص يلفتون أنظارنا تجاهها لذلك أريد أن أخلق شعوراً للوعى بالعادات التى وجدت لها تأثير أكبر, ولكن قبل أن أواصل حديثى لدى حكمة بسيطة، هى أن الثراء لا يجعلك شخص سعيد، لكن عندما تكون ترى تكون أكثر سعاده فلماذا؟ ذلك لأنك تشعر بأنك شخص مهم و لك كل التقدير والإحترام لكن السبب الأكثر أهميه هو أنك عندما تكون ثرياً يمكنك أن تفعل أى شىء بسهولة بالطبع، حيث يمكنك أن تشعر بأنك ذو قيمة دون أن تكون ثرياً، ويمكنك أيضاً أن تشعر بالسعادة دون أن تكون ثرياً، لكن إن إهتممت بثروتك سيقلل ذلك شعورك بالقلق حيث تشعر بالسيطرة.

وهنا سأقوم بعرض وفير للمعلومات الخاصة بكيفية جمع الثروة وكيف تصبح شخص ثرى ، وكيف تصير ناجحاً، ومع ذلك سنتناول نظره عكسية؛ ماذا عن النظر للأشياء التى تعوق بينك وبين ثرائك ؟

فلذلك بحثت أولاً فى تجربتى الشخصية و كيف إنتقلت من الفقر الكادح إلى إدارة صندوق إستثمارى للتقاعد قبل بلوغى 45 عاماً وطرحت أيضاً الكثير من الأسئلة وقمت بتحليل ما وصل إليه الآخرون من أقول و أفكار, وفى النهاية جعلت من كل هذه المعلومات عشرة مفاتيح فقط خاصة بالعادات الغير سليمة التى يقوم بها الأشخاص.

وأنا على يقين بالمراقبة أولاً ثم إتخاذ إجراءات تغيير هذه العادات ثانية، سننتقل بثرائك إلى مرحلة أخرى جديدة, هنا ستقرأ عشرة عادات غير صحيحة خاصة بعشرة أشخاص وأسباب إتخاذهم تلك العادات فوجدت أننا نعلم الكثير عن أنفسنا من خلال ملاحظتى للآخرين فأنهيت كل عادة بلقاح لكنه لا يعنى فعل العكس ولكن عن طريق حقن ذلك اللقاح فى حياتك بشكل فعلى لتستطيع إدارة كل عادة بطريقة مُثلى و فعالة وفى النهاية تضمن بيان نظامى الخاص لإستبدال العادات القديمة.



البُعد الرابع

وأول مفتاح لتلك العادات هو (الشعور بالأسف)

يشعر الأشخاص الغير أثرياء بأن الحياة غير عادلة حيث لم تمنحهم حق إختيار للثراء.

- تشعر آنا بالأسف لكونها إمرأه حيث يتمتع الرجال بإختيارات أفضل.
- يشعر بيتر بالأسف لأنه أسود اللون وأن غيرة ذوى اللون الأبيض لا يعانون من التفرقة العنصرية.
- تشعر صوفيا بالأسف لأنها بدينة وأن الأشخاص الذين يتمتعون بالنحافة لديهم فرص عمل أفضل.
- يشعر جون بالأسف لأنه قصير القامة و الأشخاص الأطول قامة أكثر إثارة لإعجاب.
- تشعر كارولين بالأسف لأنها نحيلة جداً وأن الآخرين يتمتعون بصحه أفضل.
- يشعر مارك بالأسف لأنه أعزب و غيرة من المتزوجين يحبون العودة للمنزل.
- يشعر توم بالأسف لأنه مطلق وغيرة من المتزوجين يلعب أطفالهم أمام أعينهم.
- تشعر ليسا بالأسف لأنها صغيرة السن وغيرها من الكبار يتمتعون بإحترام أكثر.
- يشعر بول بالأسف لأنه كبير بالسن و الأشخاص الأصغر سناً لديهم إختيارات أكثر.

لذلك إن كنت تشعر بالأسى حيال نفسك، فكيف تتوقع ما يظنه الآخرون بك؟
يركز الأشخاص الغير أثرياء على الأخطاء الموجودة بحياتهم....
و يركزون عليها..... و يركزون عليها.....

الشعور بالأسف حيال نفسك هو بمثابة المرساة التى تمنعك من الحياة بشكل مكتمل، و تبعدك عن الشعور بالفرح و السعاده و المرح ودعم الآخرين و الحب والإلتزام, وهذا الشعور هو طريقة رائعه لبيع نفسك فى وقت قصير بالإنشغال بالبحث عن الأشياء التى تحتاج إليها فى عداد المفقودين فى الحياة, و يقلل هذا الشعور من القيم التى تتوقعها والإبداع والطلب من الآخرين حيث لا تستطيع أن تكون ثرياً إن كنت تشعر بالأسف, وصدقونى حيث توجد أسباب كافية لتقنع نفسك أن من يخسر فى النهاية هو أنت !!
فكونك ممتناً مع تركيزك على ما يجرى بشكل جيد فى حياتك يخلق دائرة من الفخر والأنانية ويحدد لك إتجاهاً قوياً لتقدم الكثير من أفضل ما تمتلك لتتوقع الأفضل, وبالتالى ستشعر بقيمتك بوضوح فتعمل بكل ما تملك من قوة وشغف لتكون الآفضل، لذا عليك التركيز لتحقيق أفضل ما يكون فى حياتك.

و إنتظروا بقية المفاتيح فى العدد القادم .. إن شاء الله

مترجم عن
Unwealthy Habits 10

التغذية السليمة

ذكرنا في العدد السابق أن جسم الإنسان بحاجه إلي خمس عناصر هامة وذكرنا منهم البروتينات والسكريات والدهون والآن نتناول العنصر الرابع والخامس .

رابعاً الفيتامينات :-
هي مواد عضوية أساسية لقيام الجسم بوظائفه الحيوية كما أنها تدخل بكميات صغيرة في تكوين الإنزيمات اللازمة في عملية التمثيل الغذائي .

بعض الفيتامينات لا يستطيع الجسم تكوينها مثل فيتامين ب ، فيتامين ك البكتريا المفيدة الموجودة بالطبقة الخارجية للأمعاء (intestinal flora) تقوم بتصنيعهما بينما فيتامين د يتكون في الخلايا تحت الجلد عند التعرض لأشعة الشمس, وفيتامين أ يتكون من تحول مادة الكاروتين داخل الجسم لفيتامين أ

ونعرض الآن أنواع الفيتامينات ومصادرها وأهميتها ...

أولاً الفيتامينات الذائبة في الدهون ويتم إختصارها في كلمة (K.E.D.A)
وهي فيتامينات لا يتم إمتصاصها فى وجود العصارة الصفراوية والزائد منها يخزنه الجسم ولا يستطيع الجسم إخراجها لذا زيادتها قد يسبب أضرار .

1- فيتامين ك (K)
مصادره : السبانخ و الكرنب و الطماطم والقرنبيط .
أهميته : في تصنيع البروثرومبين فالكبد (عامل مساعد في التجلط ومنع النزيف) .
نقصه : يؤدي لحدوث نزيف و ذلك قد يكون بسبب كثرة تناول المضادات الحيوية التي تقضي علي البكتريا المفيدة الموجودة بالأمعاء المسئولة عن تصنيع فيتامين ك .

2- فيتامين هـ (E)
مصادره : زيت جنين القمح، صفار البيض، الخضروات الورقية والبقول .
أهميته : مضاد لأكسدة الدهون الموجوده في الجسم التي تحافظ علي سلامة جدران الخلايا .
نقصه : قد يؤدي إلي إجهاض متكرر للنساء و تحلل كرات الدم الحمراء .





3- فيتامين د (D)

مصادره : صفار البيض و القشدة والزبدة وزيت كبد الحوت و الأسماك مثل التونه، السردين، السالمون .

أهميته : يساعد في إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء حيث أنه يعمل علي الحفاظ على التناسب الأمثل بين نسبتي الكالسيوم والفسفور فى الجسم وبالتالي له أهمية في صحة و سلامة العظام والأسنان .

نقصه : عند الأطفال يؤدي إلي كساح و لين عظام عند الكبار وهشاشة عظام في العجز .

كما سبق ذكر أن التعرض لأشعة الشمس المباشرة صباحاً و قبل الغروب يؤدي لتكوين فيتامين د نتيجه تحول بعض المواد الدهنية الموجودة تحت الجلد إليه وذلك بتأثير الأشعه فوق البنفسجية .

4- فيتامين أ (A)

مصادره : الفاكهة مثل المشمش والمانجو والخوخ، الجزر والطماطم والبطاطا .

أهميته : مضاد للأكسدة و ضروري لسلامة الجلد و العين .

نقصه : يؤدي إلي عشي ليلي (ضعف الرؤيه ليلاً) و جفاف القرنية والتهابات في الجلد .

ثانياً فيتامينات ذائبة في الماء لا يستطيع الجسم تخزينها ولا ضرر من زيادتها

1- فيتامين ب1 الثيامين (Thiamine)

مصادره : الخميرة الجافه والأرز الأسمر كما أن بكتريا الأمعاء تصنعه .

أهميته : عامل مساعد في هضم السكريات .

نقصه : يسبب مرض البري بيري (Beriberi) هو مرض ينتج من تراكم حمض اللاكتيك و البيروفيك .

2 - Riboflavin

مصادره : اللبن ومنتجاته واللحوم والأسماك والبيض والبقول .

أهميته : يدخل في تركيب بعض الأنزيمات اللازمة لتمثيل السكريات كما أن له أهمية في سلامة الجلد .

نقصه : يسبب التهاب زوايا الفم و تشقق الشفتين والتهاب اللسان .

3- فيتامين ب5 (Niacin)

مصادره : القمح و الشعير و الفول السوداني واللبن الذي يحتوي على حمض التريبتوفان الذي يمكن تحويله لفيتامين ب5 .

أهميته : هام في عمليات التمثيل الغذائي للسكريات و الدهون .

نقصه : يسبب مرض البلاجرا (Pellagra) وأعراضه التهابات في الجلد في الأجزاء المعرضه للشمس حيث يحدث بها جفاف وتصبح داكنه مع حدوث إسهال مزمن وفقد ذاكره وقلق .

4- فيتامين ب6 (Pyridoxine)

مصادره :الحبوب و الأسماك و لحم الكبد .

أهميته : يدخل في تركيب بعض الأحماض الأمينيه و في التمثيل الغذائي للسكريات و في تصنيع الـ (Haem) الذي يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم .

نقصه : إلتهاب الأعصاب الطرفة و أنيميا و تهيجات .

5- فيتامين ب12 (Cyanocobal-amine)

مصادره : الدواجن والأسماك والبيض واللبن .

أهميته : هام في تكوين الحمض النووي (DNA) و كرات الدم الحمراء .

نقصه : يسبب أنيميا خبيثه وإلتهاب أعصاب طرفية .

6 - حمض الفوليك

مصادره :الفواكه و الخضروات الورقيه الخضراء و الكبد .

أهميته : هام في تكوين كرات الدم الحمراء و بمساعده فيتامين ب12 .

نقصه : يسبب أنيميا حيث تكون كرات الدم غير مكتمله النمو .

7- فيتامين سي (Ascorbic acid)

مصادره : الفواكه الطازجة والخضروات الورقية مثل الجرجير والموالح مثل الليمون والبرتقال والجوافة واليوسفي .

أهميته : ضروري في تكوين مادة الكولاجين الذي يربط الخلايا وأنسجة الجسم وبالتالي عدم ظهور التجاعيد كما أنه يساعد في إمتصاص الحديد و يساعد على سرعة إلتئام الجروح كما أنه من أحد الفيتامينات المضادة للأكسدة يحافظ على الخلايا و يقي من علامات تقدم السن .

نقصه : يؤدي لحدوث مرض الأسقربوط (Scurvy) وأعراضه نزيف وخاصة باللثه وضعف عام وإرهاق .

خامساً المعادن

جسم الإنسان يحتوي علي ما يقرب من 30 معدن في كميات متفاوته تدخل في عمليات حيوية هامة داخل جسم الأنسان مثل تكوين الأسنان والعظام وغيرها من العمليات الهامة .

بعض المعادن الهامة

1- الكالسيوم

مصادره : اللبن و منتجاته ، المشمش .

أهميته : بناء العظم والأسنان، ويساعد في تجلط الدم وعمليه إنقباض القلب .

نقصه : يسبب الكساح في الأطفال ولين العظام في البالغين والهشاشه في الكبار .

2- الفوسفور

مصادره : متلازم مع مصادر الكالسيوم .

أهميته: بناء العظم والأسنان و جدار الخلايا ومكون لبعض الإنزيمات .

نقصه : يسبب الكساح .

3- الحديد

مصادره : اللحوم، صفار البيض، الفواكهه المجففه .

أهميته : تكوين هيموجلوبين الدم الهام في عملية التنفس .

نقصه : يسبب مرض أنيميا نقص الحديد ومن أعراضه الإجهاد الشديد .

4- اليود

مصادر : الأسماك والفواكهه والخضروات التي تنمو بقرب سواحل البحر .

أهميته : تكوين هرمون الثيروكسين في الغدة الدرقية اللازم للتمثل الغذائي داخل الخلايا .

نقصه : القزام في الأطفال، ورم فالغدة الدرقية في الكبار، ووفاة للأجنه في الحوامل .

5- الفلوريد

مصادره : الأنهار و مياه الأبار و الأسماك .

أهميته : في تكوين العظام والطبقه الخارجيه للأسنان ويحافظ علي الأسنان من التسوس .

نقصه : تسويس الأسنان كما أن زيادته تسبب ضعف و هشه الأسنان .



6- الزنك

مصادره : اللحوم و اللبن و الأسماك .

أهميته : مكون في الانسولين و بعض الهرمونات والانزيمات لذا فهو هام في التمثيل الغذائي للسكريات و البروتينات كما أنه عامل للأكسده يحافظ علي الخلايا كما أنه يقي من الإسهال في الأطفال .

نقصه : تأخر في النمو العقلي و الجسدي و تأخر في إلتئام الجروح و فقد حاسه التذوق .

7- النحاس

مصادره : الكبد و البقوليات .

أهميته : يساعد في إمتصاص الحديد أثناء تصنيع هيمجلوبين الدم كما أنه عامل مضاد للأكسدة .

نقصه : نمو عقلي و جسدي غير مكتمل و أنيميا .

8- الصوديوم

مصادره : ملح الطعام و الطماطم و الجبنه و الأسماك .

أهميته : الحفاظ علي السائل الموجود خارج الخلايا .

نقصه : تشنجات عضليه مؤلمه بينما زيادته يسبب إرتفاع ضغط الدم .

9- البوتاسيوم

مصادره : الخضروات و الفواكهه .

أهميته : يساعد في الحفاظ علي السائل الموجود داخل الخلايا و في الأعصاب و العضلات زيادته أو نقصانه تأثر على عضلة القلب لذا مريض القلب يجب أن يحافظ على توازن البوتاسيوم في دمه .

نقصه : يسبب ضعف في العضلات .

10 - الماغنسيوم

مصادره : اللحوم و الخضروات الورقيه الخضراء .

أهميته : في التمثيل الغذائي ليعض المعادن الأخري كالبوتاسيوم والكالسيوم كما أنه مكون من مكونات العظم و الأسنان .

نقصه : لم تسجل أضرار من نقصه .

11 - عناصر اخري (الكوبلت و السلينيوم و الكروم)

مصادرهم : اللحوم و الألبان .

أهميتهم : تكوين فيتامين ب12 و هرمونات الغدة الدرقية وأيضاً عوامل مضادة للأكسدة كما أن الكروم يساعد في عمليه التمثيل الغذائي للسكريات وفي إمتصاص الأنسولين داخل الخلايا .

نقصهم : زياده مستوي الجلكوز في الدم وزيادة الكوليسترول ونقص فيتامين ب12 وحدوث أنيميا .

بقلم
شيماء نجم

السكرى .. بين الوقاية و العلاج



طبقاً لمنظمة الصحة العالمية فهناك أكثر من 220 مليون شخص حول العالم يعانون من مرض السكرى بل و ألاخطر من هذا فى عام 2004 بلغ عدد حالات الوفاة من جراء مضاعفات هذا المرض 3.4 مليون شخص, وليس هذا فحسب بل وبسبب الإنتشار السريع لهذا المرض الذي ظهر في عصرنا الحديث فقد قدرت أيضاً منظمة الصحة أن عدد المصابين بهذا المرض سوف يتضاعف بين العامين 2005 و 2030 .

لقد قررت ان اوضح للقراء هذه الاحصائيات اولاً لادراك اهميه هذا المرض واهمية التوعية الصحيه فيما يخص هذا المرض.

مرض السكرى هو إرتفاع نسبه السكر فى الدم وبالأخص سكر الجلوكوز الذي يعتمد عليه الجسم بشكل واسع فى إستخراج الطاقه اللازمة للقيام بعملياتة الحيويه, ولكي يتم الإستخدام الأمثل لهذا السكر يجب أن يوجد بالجسم بنسبه تتفاوت من 70 – 110 أو من 80 – 120 والمسئول عن موازنه هذه النسبة هو مجموعة من الهرمونات أهمها هرمون الإنسولين الذي يفرز من خلايا بيتا فى البنكرياس وهو الهرمون الوحيد المسئول عن تقليل وخفض نسبة السكر فى الدم, ولكن في مرض السكرى يحدث خلل فى هذا التوازن و ترتفع هذه النسبه عن المعتاد.

ومرض السكرى نوعان نوعٌ شائعٌ ومعروف بين الناس وهو مايصيب الإنسان بعد البلوغ وعادة ما يكتشف بعد سن 45 عاما وهذا النوع لا يعتمد كلياً في علاجة على الإنسولين الخارجي وهو أقل خطرا, وفى هذا النوع تقوم خلايا جسم الإنسان بمقاومة عمل الأسولين فلا يستطيع القيام بعملة وإدخال سكر الجلوكوز داخل الخلية الحيه ليتم إحتراقه وإخراج الطاقه مما يؤدى إلى زيادة نسبة هذا السكرفى الدم.

أما النوع الآخر وهو غير شائع وهو ذلك النوع الذي يأتى للاشخاص قبل البلوغ حتي في مرحلة الطفوله وهذا النوع المعتمد كلياً على الأنسولين فى علاجه ولا يتم علاجه بشئ آخر من الأدويه الأخرى, وخطورة هذا النوع تكمن في عدم قدرة الجسم نهائياً علي إفراز هرمون الأنسولين وبالتالي لن تستفيد الخلايا من السكر فى عمليات إستخراج الطاقه.

وهناك نوع آخر وهو مايحدث مع الحمل مع الإناث نتيجة زياده الهرمونات التي تقوم بزياده نسبة السكر فى الدم .



الوقاية

هناك طرق سهله وبسيطه تمكنك من وقاية جسمك من الاصابه بالنوع الاكثر شيوعاً والمعروف وهو مايظهر عند الكبر :-

• الرياضة .. وهي كلمة نقولها مرة واثنين ولكن لا يعرف قيمتها حقاً إلا الذي يمارسها وما أعنيه هنا ليست رياضة بعينها ولكن ابسط الرياضات وهي رياضة المشي, أما الذي اتفقت عليه جميع المؤسسات الصحية أن .....

30 دقيقة من الرياضة كافية تماماً لنصل إلي المنشود وهذا ليس فقط للشخص السليم بل وللشخص المصاب أيضا لانه عندما نمارس الرياضة تقوم الخلايا العضلية بإستخدام السكر مباشرةً من غير مساعدة الأنسولين



وبالتالي تخفض معها نسبة السكر فى الدم.

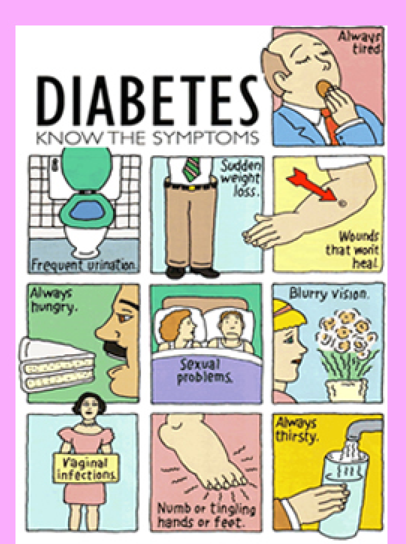
- المحافظة علي الوزن الأمثل للجسم وعلاج السمنة لأنها من أخطر العوامل المؤدية إلى الإصابة بهذا المرض وإن لزم الأمر وكانت السمنة مفرطة يجب إستشارة الطبيب المختص.
- أيضاً يجب الإهتمام وإعادة النظر فى الطعام وأخص بالذكر ذلك الطبق البعيد على منضدة الطعام وقليلاً ما نأكل منه بالرغم من ألوانة الزاهية من الأحمر والأخضر والبرتقالي والأبيض وهو طبق "السلطه" بما يحتوى من خضروات ومعادن وفيتامينات أساسية يحتاجها الجسم البشرى بصورة مستمرة. هذا يأتي مع ضرورة تقليل نسبة السكريات والدهون.
- الكشف الدورى كل عام أو كل 6 أشهر على نسبة السكر فى الدم و متابعتها.
- آخراً وليس أخيراً الإبتعاد عن تلك العادات اليومية السيئه والتدخين يأتي على رأسها.

هذه النصائح يوصى بها للكل سواء كان شخصاً معافى أو شخصاً مريض.

كيف أعرف أنة يتوجب على الذهاب لإستشارة الطبيب ؟

لعل هذا سؤال يراود البعض حالياً والاجابة عليه هي عندما تشعر بكثرة العطش مع زيادة في عدد مرات التبول ونسبة البول أكثر من المعتاد مع زياده فى الشهية للطعام ولكن هذه الشهية الكبيرة يصاحبها نقصان فى الوزن يتوجب عليك إستشارة الطبيب المختص.

مريض السكرى



أما مريض السكر فدخول النظام في حياتة من أهم العوامل فى طريقه العلاج فهو يحتاج إلى أن يتعايش مع هذا المرض حتى يمنع المضاعفات الخطيرة لهذا المرض فهو يحتاج إلى إدخال 30 دقيقة من الرياضة مع تحسين نظامة الغذائي مع الإبتعاد تماماً عن التدخين إن كان مدخناً, هذا يأتى متوازياً مع الإنتظام على الأدوية الموصوفة له من قبل الطبيب في ميعادها .

أيضاً من الأشياء الواجبة على مريض السكرى الحفاظ على إستشارة الطبيب كل 6 أشهر أو كل عام ليتم فحصه بصورة مستمرة و الإكتشاف المبكر لأية مضاعفات وعلاجها.

أيضاً من الفيتامينات الواجب أخذها هى فيتامينات "ب" "B" المركبة لأنها تقوم بحماية أعصاب الإنسان من الضرر الناتج من إرتفاع نسبة السكر فى الدم, والجدير بالذكر أن أقدام الشخص المريض تحتاج إلي العناية والإهتمام للوقاية من "القدم السكرى" وهذا يتم عن طريق إرتداء الحذاء دائماً سواء كان الشخص خارج المنزل أو داخلة لحماية القدم من الكدمات والجروح مع النظافة المستمرة وإستشارة الطبيب عند حدوث أي جروح أو أورام.

هل يوجد علاج فعلي للسكرى ؟

أحياناً ما يتسائل البعض وخصوصاً المرضي أن العلاج الحالى الذي يوصف لمرضى السكرى لا يقوم إلا بخفض نسبة السكر فى الدم, ولكن هل هناك علاج فعلى لهذا المرض ؟

الغريب بالذكر أن الإجابه حاليا " نعم " فقد كنت في أحد المؤتمرات الطبية بمكتبة الاسكندرية وأكد عالم الماني أن هناك أحد المعاهد الطيبة هناك تطوير علاج لمرض السكرى وهذا بإستخدام ما يعرف بـ " الخلايا الجزعية " وأنهم إستطاعوا علاج المرض فى بعض الحيوانات فى تجاربهم؛ وهذا ما يدفع الكثير من الدول إلي عمل ما يسمي بـ " بنوك الخلايا الجزعية "
وهى ما يحصلون عليها من الحبل السُرىِّ للمواليد وهذا بالطبع يعطينا أمل فى المستقبل بإمكانية تطبيق هذا العلاج على الإنسان.



بقلم
محمد رمضان

إنترنت للإنسان الآلي فقط !!

نعم ربما تصاب بدهشة عندما تقرأ هذا العنوان ولكنه سيصبح حقيقة قريباً؛
لقد قام عدة علماء أوروبيين بعمل أبحاث حول إمكانية عمل شبكة معلومات خاصة بالروبوتات والسماح لهم بتخزين ومشاركة ما يكتشفونه حول العالم وتم إطلاق إسم لهذا المشروع وهو (Rob Earth) حيث سيكون مكان يسمح لهم برفع البيانات ومشاركتها والتعديل عليها من قبل روبوتات آخرين, ويأمل الباحثون وراء ذلك فى أن تدخل الروبوتات حيث الخدمة بسرعة ليتم تكوين مكتبة كبرى لهم ليستطيعوا أن يتعرفوا على أسيادهم البشر .

وقال الباحث الدكتور ماركوس ويبل وهو باحث في المعهد الإتحادي السويسري للتكنولوجيا في زيوريخ أن فكرة مشروع (Rob Earth) هو أن الروبوتات ستستطيع أن تبرمج أو تعيد برمجة ربوتات آخرين .

نرى فى هذا العصر أن الروبوتات لها نظرة واحدة للحياة وهى نظرة ما يراه الإنسان وما يبرمجها كي تفعله ولكن هنا في (Rob Earth) ستستطيع الروبوتات أن تساعد في برمجة أقرانها حول العالم مما يجعل هناك تطور رائع فى هذا العالم الآلى الكبير, ويسعى الباحثون الآن في كيفية تعريف المعلومات التي يكتشفها الروبوت وعرضها من خلال الشبكة حول العالم وسوف يكون هناك نظام للإتصال وقاعدة بيانات كبيرة تحتوى على خرائط أماكن عمل الروبوتات حول العالم ووصف لطبيعة عملهم في هذه الأماكن , وسيكون مكاناً أيضاً لدراسة البشر وفهم طبيعة علاقتهم ليستطيعوا التواصل معهم
ففي يوم من الأيام ستصبح الروبوتات شي مهم في منازلنا, وسيستطيع الروبوت فهم عندما نقول له اقعد على الكرسي مثلا, سيفهم الروبوت لماذا يجلس على هذا الكرسي وليس أن ينفذ الأمر فقط, ويعمل الآن على هذا المشروع 35 باحثاً وحدد مده أربع سنوات كبداية لبدأ شرح كيف سيعمل هذا النظام .



بقلم
أمين ماضي

الشعب أراد الحياة

ثورة شعب مصر ولن أقول الشباب لأن الشباب جزء لا يتجزأ من شعب مصر الصبور الذى تحمل الظلم والطغيان وزيادة الفوارق الإجتماعية الرهيبة وتحمل الجهل الذى كان يفرض عليه من الجهات التعليمية والإعلامية وهو يرى الفارق الرهيب بينه وبين دول كانت أكثر فقراً وأقل تنظيماً وأقصر تاريخاً وبدلاً من أن يرتقى به حكامه كانوا لايعملون إلا لمصالحهم الشخصية ومصالح أعوانهم فى السيطرة على الشعب الذى يمتصونه ويمتصون ثرواته يوماً بعد يوم، وتتضخم ثرواتهم فى الوقت الذى يزيد الشعب فقراً وتخلفاً حتى أصبحنا أقل فى الترتيب من معظم دول العالم الثالث فى التعليم والتنمية والشفافية وحقوق الإنسان وغيرها ولكن فى المقابل أصبحنا من أعلى دول العالم فى الفساد والرشوة والتلوث والأمراض وتوطنت عندنا أمراض لم تتوطن حتى فى دول منشأها وكنا الأعلى فى كل ماهو سئ .

تحرك الشعب تحركاً لم يكن فى الحسبان لا من حكامه ولا من الشعب نفسه الذى لم يتخيل أنه سيصل إلى كل هذه النتائج التى وصل إليها فى هذا الوقت القصير .

ثار الشعب ثورة سلمية قوبلت برد فعل به غباء سياسى معتاد من حكامه حيث تجاهلوا الشعب عدة أيام قبل ردهم على مطالبه وكان يتخللها إعتقالات وقتل وترويع وإصابات بالغة وصلت إلى العاهات المستديمة للألاف من المتظاهرين و برغم ذلك ظلت سلمية، مما أبهر العالم ووقفوا جميعاً فى صف شعب مصر ضد حكامه الطغاة، و حدث كما قال شيخنا الشعراوى عليه رحمه الله الحق والحق لايتقاتلان
ولو تقاتل الحق مع الباطل فإن الباطل كان زهوقا, وفعلاً لم يستمر أكثر من عدة أيام
وسقط الطغاة فى وقت قياسى لم يتخيله أكثر الناس تفاؤلاً وتتساقط قلاع الفساد
الورقية خلفه واحدة تلو الاخرى فهنيئا لشعب مصر بثورته
وبإحترام و تقدير العالم له ورحمة الله على شهدائنا
و شهداء قواتنا المسلحة وكان دورهم كبيراً فى نجاح ثورتنا السلمية
فشكراً لهم على ماقدموه حتى الأن

وإن شاء الله تجنى مصر ثمار ثورتها قريباً من تنمية ورخاء .

بقلم
عمرو السيد

نظرة علي الدستور

نظرة عابرة على دستور مصر بين الجمهورية الرئاسية والجمهورية البرلمانية

إن دستور 1971 الذي تعمل عليه جمهورية مصر العربية الآن ما هو إلا دستور أشبه بالدستور السلطوي، حيث يتم دمج كل السلطات في السلطة التنفيذية، ويدمج هذه السلطة في شخص رئيس الجمهورية, ووفقاً لنصوص هذا الدستور، يتولي رئيس الجمهورية السلطة التنفيذية ويمارسها، ويشترك مع مجلس الوزراء في رسم السياسة العامة للدولة وتنفيذها، ويرأس جلسات مجلس الوزراء التي يشارك في حضورها، ويحق له طلب تقارير من الوزراء، ويعين الموظفين المدنيين والعسكريين والممثلين السياسيين، ويعزلهم، ويصدر اللوائح والقوانين، وله أن يفوض غيره في إصدارها، ويصدر لوائح الضبط، والقرارات اللازمة لإنشاء وتنظيم المرافق والمصالح العامة.

ويحق لرئيس الجمهورية طبقاً للدستور أن يصدر قرارات لها قوة القانون في غيبة مجلس الشعب، كما يحق له إصدار القوانين أو الإعتراض عليها وتعديل مادة أو أكثر من مواد الدستور وحل مجلس الشعب، وهو الذي يعلن حالة الطوارئ، ويعلن حالة الحرب، ويبرم المعاهدات ويلغيها، ويستفتي الشعب في المسائل المهمة، وهو من يملك العفو عن العقوبة أو تخفيفها، وهو القائد الأعلي للقوات المسلحة، ورئيس المجلس الأعلي للقوات المسلحة، والمجلس الأعلي للشرطة، والمجلس الأعلي للقضاء، وهو الذي تتبع له المجالس القومية المتخصصة، وهو من يصدر قرارات إختصاصاتها، وهو الذي يحيل أية جريمة من الجرائم الإرهابية إلي أية جهة قضائية.

تلك هي سلطات غير حصرية في دستور 1971 لرئيس الجمهورية، وعلي العكس من ذلك، فإن الأخذ بصياغة الجمهورية البرلمانية، في المواد الخاصة بالإنتخابات الرئاسية والبرلمانية فقط والتي يجري تعديلها الآن لن يحقق هدف تحويل مصر إلي مجتمع ديمقراطي حقيقي، لأن الإحتفاظ بهذه السلطات الواسعة لرئيس الجمهورية في نصوص نفس الدستور الذي يجري تعديل مواده، سوف تحول كل رئيس ننتخبه، حتي لو تم إختياره بإنتخابات حرة نزيهة، تحت إشراف قضائي كامل، وحضور المراقبين الدوليين إلي مستبد، لأنه سوف يجد بمجرد توليه السلطة أن ما بين يديه من السلطات التي يكفلها له الدستور ما يحوله إلي ديكتاتور رغم أنفه، حتي لو لم يكن يرغب في أن يكون كذلك.

والحل الوحيد هو أن يلغي هذا الدستور، وأن يصرف النظر عن الصيغة التي بني علي أساسها وهي صيغة الجمهورية الرئاسية، لنأخذ بصيغة الجمهورية البرلمانية، التي ساهم الأخذ بها في دولة متعددة الأديان والأعراق والثقافات كالهند، في تقديم نموذج فريد في الديمقراطية والتنمية، ليس فحسب علي مستوي ما يسمي بالعالم الثالث، بل أيضاً علي المستوي الدولي.

وفي النظام الجمهوري البرلماني يصبح رئيس الجمهورية هو رئيس الدولة فقط، وليس رئيس السلطة التنفيذية كذلك كما هو الحال في دستور 1971، وفي هذا النظام لايمارس الرئيس سلطة إلا بتوقيع رئيس الوزراء، والوزير المختص، ويتولي السلطة التنفيذية مجلس وزراء من الأحزاب التي تفوز بالأغلبية في إنتخابات حرة ونزيهة، ويكون مجلس الوزراء مسئولاً مسئولية متضامنة عن السياسة العامة للدولة أمام ممثلي الأمة، يضمن لكل المصريين، كافة الحقوق والحريات العامة.

وليس البحث عن هذه الصيغة صعباً ،كما أنه لايحتاج إلي زمن، فلدينا نموذج للدستور الذي كان يفترض أن يحل محل دستور 1923 بعد أن ألغته ثورة 1952 وهو مشروع دستور 1954 الذي صاغته لجنة الخمسين التي شكلها مجلس قيادة ثورة يوليو برئاسة علي ماهر باشا، وضمت ممثلين عن كل الأحزاب،وفقهاء في القانون الدستوري وقضاة، وضباط شرطة وجيش متقاعدين،وأعضاء من لجنة الثلاثين التي وضعت دستور 1923 فضلاً عن شيخ الأزهر وبطريرك الأقباط هذا مع العلم بأن كل الدساتير المصرية منذ دستور 1866 مروراً بدستور 1923 ودستور 1956 وصولاً لدستور 1971 قد وضعتها لجنة خبراء غير منتخبة, ومن بين ألمع الشخصيات التي شاركت في اللجنة ومن ثم في صياغة دستور عام 1954 كل من: إبراهيم شكري وأحمد لطفي السيد ود. طه حسين وصالح عشماوي وعبد الرازق السنهوري وعبد الرحمن بدوي وعبد القادر عودة ومحمد صلاح الدين ومحمود عزمي وفكري أباظة ومكرم عبيد ومصطفي مرعي وزكي العرابي.

وإقرار هذا الدستور لا يحتاج إلي جمعية تأسيسية منتخبة، ولا تشكيل لجنة دستورية جديدة لوضعه، ولكن يمكن للجنة التي تعمل الآن علي تعديل دستور 1971، بعد تطعيمها بخبراء جدد، أن تراجع دستور 1954 لتحذف منه بعض ما تجاوزته الظروف، وتضيف إليه بعض ما تتطلبه الظروف، ولن يحتاج ذلك إلي وقت كثير، وقد لا يتجاوز الوقت الذي إستغرقته اللجنة في ترقيع دستور، أصبح مليئاً بالمواد المتناقضة، وبالرؤي المشوشة، والثغرات التي تفتح الباب للتحايل علي نصوصه، وإستخدامها لإقامة إستبداد جديد.

يأخذ دستور 1954 بمبدأ الجمهورية البرلمانية، التي تنطلق كما يقول المستشار"طارق البشري" من منزع ليبرالي صرف، يضمن للبرلمان، أن يكون مؤسسة الحكم الرئيسية التي تدور حولها كل سلطات الدولة "ويقف في وجه أية محاولة يقوم بها رئيس الدولة للتغلب علي سلطات الأمة ممثلة في مجلس النواب".

وبالإضافة إلي ما ينطوي عليه دستور 1954 من نصوص قاطعة التحديد، تحفظ للمصريين الحقوق السياسية والإجتماعية والحريات الديمقراطية، وتضمن المساواة التامة فيما بينهم، وترفض التمييز بينهم بسبب الآراء السياسية والإجتماعية، كما يلزم الدولة بالتعويض عن أخطاء العدالة في تنفيذ عقوبة بناء علي حكم جنائي نهائي قد ثبت خطأه، كما يحظر الدستور المحاكم الإستثنائية أو الخاصة، ومحاكمة المدنيين أمام محاكم عسكرية، ويكفل الدستور حرية الصحافة والطباعة، ويؤكد عدم جواز تقييد إصدار الصحف والمطبوعات بترخيص، ولا فرض رقابة عليها، كما يحظر إنذار الصحف أو وقفها أو إلغاءها أو مصادرتها بالطريق الإداري، كما أنه يؤكد الحق في التظاهر، ويسمح دون سابق إخطار أو إستئذان بالحق في تأليف الجمعيات والاحزاب، ويوكل للمحكمة الدستورية العليا الإختصاص بالفصل في الطعون الخاصة بالأحزاب والجماعات السياسية، ويحظر علي غير المصريين تملك الاراضي الزراعية, ووفقاً لهذا الدستور فإن رئيس الجمهورية لاينتخب لأكثر من دورتين، ويجري إنتخابه بالإقتراع السري من هيئة مكونة من أعضاء البرلمان بمجلسيه النواب والشيوخ ويحمل الدستور للمرة الأولي في الدساتير المصرية رئيس الجمهورية المسئولية الجنائية عن تهمة الخيانة العظمي وإنتهاك حرمة الدستور وإستغلال النفوذ، ويحقق معه بقرار من أحد مجلسي البرلمان وتكون محاكمته أمام المحكمة الدستورية العليا، فإذا حكم عليه أعفي من منصبه، مع عدم الإخلال بالعقوبات الأخري، كما حصر الدستور حق إبطال عضوية المجلسين وإسقاط العضوية إلي المحكمة الدستورية.

يدخل المجلس الأعلي للقوات المسلحة التاريخ من أوسع أبوابه، إذا ما إقتنع أن الخيار الأفضل لمصر هو الجمهورية البرلمانية، وقبل به لانه بذلك يفتح أفاق التطور الديمقراطي في مصر علي أوسع أبوابه، واذا ما التفت إلي دستور 1954 الذي تحمل مادته الأولي نصاً عبقرياً لدولة مدنية حقا يقول "مصر دولة موحدة ذات سيادة، وهي حرة مستقلة، وحكومتها جمهورية برلمانية"

أعداد
إنجي أبو طالب

معلومات تهمك

النظام الأساسي

مجموعة القواعد المتفق عليها والتي تنظم أوضاع جماعة إنسانية, وقد يستخدم المصطلح كمرادف لمصطلح الدستور، بل يرى البعض أن إستعمال لفظ النظام القانوني أو النظام الأساسي أصح لغوياً من لفظ دستور، إلا أن الأخير هو الأكثر شيوعاً, ويلاحظ أن إرتباط معني الدستور في شيوعه بصنع القاعدة القانونية يبرر لجوء بعض النظم ذات الأيديولوجية الدينية إلي تفضيل مصطلح النظام الأساسي الذي وإن كان بدوره ينظم العلاقات بين السلطات، ويقنن حقوق المواطنين وواجباتهم ويحدد السياسة الخارجية للدولة، إلا أنه أقل ارتباطاً في أذهان العامة بقضية التشريع من دون الله.

الدستور Constitution

لفظ دستور مأخوذ من الفارسية وهو لفظ مركب من شقين: "دست" بمعنى قاعدة و"ور" بمعنى صاحب، فيكون المعنى الكامل لها هو صاحب القاعدة, وهو يتعلق أولاً وأخيراً بالدولة بإعتبارها ذروة المؤسسات السياسية، وينصرف إلي تنظيم السلطات العامة في الدولة من حيث كيفية تكوينها، وإختصاصها، وعلاقتها ببعضها البعض وبالمواطنين؛ لذا يعرف الدستور بأنه القانون الأعلى في المجتمع السياسي أو مجموعة القواعد الأساسية التي يتم وفقاً لها تنظيم الدولة وممارسة الحكم فيها، وتتميز هذه القواعد الدستورية عادة بالاستقرار, والأصل في الدستور أنه يعتبر وثيقة مكتوبة محاطة بمجموعة من الضوابط والقوانين التي تضمن التطبيق السليم له، يقوم العمل بالدستور بعد موافقة الهيئة التشريعية بأغلبية معينة على هذه الوثيقة، وعرضها على الشعب للتصويت عليها في إستفتاء عام, وقد يحدث أن يكون الدستور غير مكتوب من خلال تجميع عدد من سوابق الأحكام القضائية والقواعد العرفية كما هو الحال في بريطانيا.



الإستفتاء

إحالـة القوانين التي نوقشت بالبرلمان وكذلك التعديلات الدستورية التي أقرها هذا الأخير فضلاً عن القضايا العامة ذات الأهمية إلى المواطنين لإستطلاع رأيهم فيها.

وعلى الرغم من أن الإستفتاء يعد نظرياً الوسيلة المثلى للتأكيد على السيادة الشعبية من خلال الإحتكام المباشر للرأي العام، إلا أنه يرد عليه تحفظان أساسيان أحدهما خاص بتأثيره على ضعف وضع البرلمان في إطار النظام السياسي من خلال رد تشريعاته وتعديلاته للمواطنين لإبداء الرأي فيها، والآخر خاص بنقص المعلومات ذات الصلة بالموضوعات محل الاستفتاء لدى المواطنين مما يشكك في القدرة على إستقصاء مختلف جوانبها.

الإنتخاب Election

الإنتخاب هو التصويت لصالح أحد المرشحين في الإنتخابات بمستوياتها المتعددة الرئاسية – البرلمانية – المحلية .

ويرتبط الحديث عن الإنتخاب بإثارة عدة نقاط ،

إحداها تخص هيئة الناخبين أي بمن له الحق في التصويت، والقاعدة أن كل بالغ عاقل يتمتع بهذا الحق، إلا أنه من الناحية الفعلية علية عدة قيود تتعلق بالجنسية والنوع والأصل العرقي والإقامة والتعليم والملكية، مع إختلاف في حجم هذه القيود بحسب نظام الحكم القائم في الدولة .

النقطة الثانية تتعلق بالدوائر الإنتخابية التي يتم تقسيم الدولة لها، إذ عادة ما يجرى التقسيم على أسس متنوعة منها الحدود الإدارية، وعدد السكان، والتكوين المهني، أو الوظيفي,

النقطة الثالثة والأخيرة فإنها هي الخاصة بإدارة الانتخاب، وتعد الإدارة الكفء أو النزيهة هي التي تسمح للناخب بالإدلاء بصوته دون مضايقات بما يقتضيه ذلك من حسن إختيار مقار اللجان وتيسير إجراءات التسجيل وكفالة الإشراف القضائي النزيه على مختلف مراحل العملية الإنتخابية أو إحداها.

بقلم
إنجي أبو طالب

مصطلحات سياسية

الأيديولوجيات

Ideologies كلمة إنجليزية معناها الحرفي "عقائد"، وتعريفها بالإنجليزية منظومة التصورات والاعتقادات والنظريات التي تبنى عليها حياة الأفراد والمجتمعات السياسية والاقتصادية والاجتماعية .

العلمـــانيـــة

فكر غربي يدعو إلى إقامة الحياة على أسس العلم الوضعي والعقل بعيداً عن الدين الذي يتم فصله عن الدولة وحياة المجتمع وحبسه في ضمير الفرد ولا يصرح بالتعبير عنه إلا في أضيق الحدود .

الماسونية

الماسونية فى لغة معناها البنائون الأحرار، وهي في الاصطلاح منظمة يهودية سرية هدامة، إرهابية غامضة، محكمة التنظيم تهدف إلى ضمان سيطرة اليهود على العالم وتدعو إلى الإلحاد والإباحية و الفساد ، و تتستر تحت شعارات خداعه (حرية - إخاء - مساواة - إنسانية) ؛ جل أعضائها من الشخصيات المرموقة في العالم، من يوثقهم عهداً بحفظ الأسرار، و يقيمون ما يسمى بالمحافل للتجمع و التخطيط والتكليف بالمهام تمهيداً بحفظ جمهورية ديمقراطية عالمية كما يدعون وتتخذ الوصولية والنفعية أساساً لتحقيق أغراضها في تكوين حكومة لا دينية عالمية .

مقر هذه الحركة هو مدينة نيويورك الأمريكية لكل شخص منتمي لهذه الحركة رتبة ولا تمنح الرتب العليا الا لمن ينتمون الى الديانة اليهودية، الإجتماعات في الحركة تتسم بالغموض وبإرتداء الأعضاء الأقنعة والبالطوهات، ابتدعت فكرة الحفلات التنكرية لتغطية الأنشطة وعدم إستنكار العوام للمظاهر المصاحبة من الممكن جداً أن لا يتعرف اي عضو من الدرجات الدنيا الى قرنائهم في نفس الدرجة ويكون لكل عضو حركة تميزه ولا بد من إستخدامها في الإجتماعات العامة ليفهم العضو الآخر هذه الحركة " الحركة تكون طبعاً في البداية عبارة عن تعريف عن الرتبه والمدير " في الإجتماعات إن كان الشخص المفاوض الأول ذا رتبة أعلى من المفاوض الثاني فإن الثاني يمتنع عن الجدل ويعلن الخضوع .

الراديكاليَّة, الجذريَّة

مذهب الأحرار المتطرفين الذين يطالبون بالإصلاحات الجذرية ولا يقبلون التدرج وذلك لتحسين الأحوال الاقتصادية و الإجتماعية و السياسية للمجتمع .
وتمثل الراديكالية أقصى اليسار وتأتي الليبرالية في المقام الثاني ويليها مذهب المحافظين الذي يعارض أية تغييرات جوهرية .

الأخوان المسلمون



كبرى الحركات الإسلامية المعاصرة، هدفها تحكيم الكتاب والسنة وتطبيق الشريعة الإسلامية في شتى مناحي الحياة، والوقوف بحزم أمام سياسة فصل الدين عن الدنيا، ووقف المد العلماني وقد أخذ عليها كغيرها من الحركات بعض المآخذ فيما يتعلق بالمنهج أو السلوكيات،
أسست عام (1928هـ) .

الشيوعية

مذهب اقتصادي اجتماعي يقوم في أساسه على القضاء على الملكية الفردية, وتدخل الدولة الفعال في حياة الأفراد وإخضاعهم لإشرافها وتوجيههم مادياً وفكرياً والمبدأ الأساسي لهذا المذهب يتخلص في ((من كل بقدر قوته , ولكل بقدر حاجته)) وهي فلسفة وضعها فردريك أنجلز وكارل ماركس يطول شرحها، أبرز معالمها في مجال السياسة أنها تعتمد على إقامة نظام ديكتاتوري يمتلك كافة وسائل الإنتاج في البلاد ويقوم بتقسيم وتوزيع المهام والأجور على العمال فيما يعرف بدولة "البروليتاريا" .

إعداد
عمرو السيد

حـدث

في مثل هذا الشهر



١٨٤١ مولد الزعيم أحمد عرابى، في قرية هـرية رزنة بمحافظة الشرقية

دليل الأخلاق

المعرفة بالدين دليل على وجود أخلاق

أعلم أن هذا العنوان غريب بعض الشئ ولكن أنا أقصد هل المعرفة بأسس الدين يدل هذا أننا نتعامل بحسن الأخلاق ؟
هل يوجد مقياس يثبت أن ما لديه العلم بالدين وأتباع فروضه يمتلك أخلاق حميدة ؟
لا يشترط أن كل من يصلي ويتبع قواعد الدين ويطبق فروض الله من أركان الإسلام يكون لديه حسن الخلق التي أكد عليها الله ورسوله .
فأنا سمعت في خطبة الجمعة الشيخ يتكلم عن سيدة دخلت النار وهي تصوم طوال النهار وتقوم طوال الليل, وهذا بسبب تعاملها مع من حولها فهي كانت تؤذي الناس بلسانها دائما .
وأيضاً في قول رسول الله في حديثه الشريف قال : دخلت أمراءه النار في هره حبستها فلا هي أطعمتها ولا جعلتها تأكل من خشاش الأرض . صدق رسول الله

لذلك ليس أتباع فرائض الدين يدل على حسن الأخلاق, ومع هذا من يعلم دينه جيداً يجد أن الله ورسوله أكد على حسن التعامل مع الناس وإتقاء الله في هذا التعامل, وأشار الرسول بحسن التعامل وأنها تأتي من التربية فقد علمنا الرسول فن التعامل مع الناس في الأحاديث الشريفة وفي تعامله مع الصحابة ومع زوجاته .

فمن يعرف دينه ولا يتعامل بحسن الأخلاق فوقتها يكون مثل الطالب الذي يمسك كتاب ولا يعلم ما يوجد به .
وقال الله تعالى (مثل الذين يحملون التوراة ثم لم يحملوها كمثل الحمار يحمل أسفارا بئس مثل القوم الذين كذبوا بآيات الله والله لا يهدى القوم الظالمين)
ففن التعامل الأخلاقي يأتي من تعامل الله مع عباده فقد ذكر الله تعالى أنه خلق في الأرض خليفة فنحن خليفة الله .
فعندما نحب يجب أن نتعلم من حب الله لعباده, وعندما نرحم يجب أن نتعلم الرحمة من رحمة الله بنا .
وعندما نصبر على ما أصابنا من ابتلاء يجب أن نتعلم من صبر الله على أخطائنا, وعندما نتعامل مع من حولنا يجب أن يكون تعاملنا على هذه الأخلاق ... أخلاق عباد ربانين لله عز وجل .
فنحن خليفة الله على الأرض فيجب علينا أن يكون تعاملنا مع غيرنا يليق بهذه المكانة .

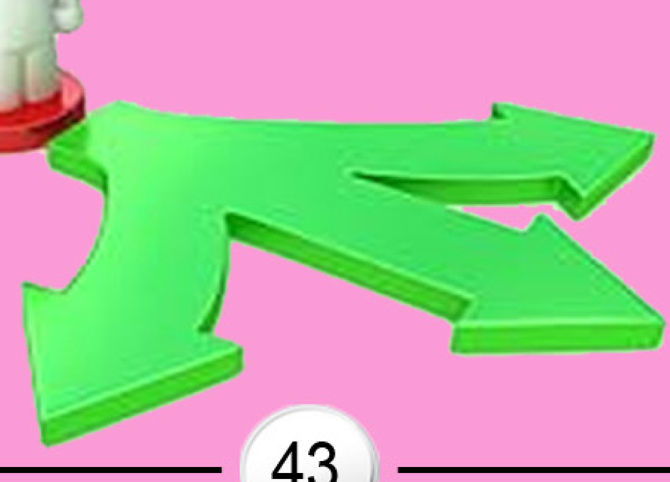
فأتمنى أننا جميعا يكون أهدفنا في تربية الأبناء تقوم على فن التعامل الأخلاقي الذي أكد عليه الله في جميع الأديان .

بقلم
دلال جلال

سوء الإختيار

عايزة أتجوز والاختيار بيد من ؟ هل نريد أنفسنا ؟ أم نريد غيرنا ؟
هل نريد أن نغير أنفسنا من أجل الزواج ؟ من أجل إصرار الأسرة على الزواج ؟
هل نريد أن نتنازل عن أفكارنا ومبادئنا لمجرد هدف يتمناه غيرنا ؟

نجد الأسرة تسعى إلى زواج بناتها بأي شكل وتحت أي ظروف لمجرد اكتسابها لقب مدام
والشباب يسعون إلى الزواج لمجرد أن يأخذ لقب زوج أو بمعنى أصح (سي سيد)
بمعنى أن يجد من تطيع أوامره بدون تفكير أو إبداء أرائها أو التحدث عما تريد ودليله في هذا أن البنات كثيرة واللي ترفضه واحده تقبله غيرها وعلى البنت أنها توافق لأنها لو رفضت غيرها تقبل وتصبح هذه البنت عانس .
هل أحد من حقه أن يفعل هذا في بنات لها عقول تفكر بها ولا تقبل أن تسير مثل الحيوان ؟
فكرت أيها الشاب في ما تريد !! فأنت تريد فتاه توافق على كلامك تطاع كل أوامرك تنسى أحلامها وأفكارها ومبادئها تلغي شخصيتها من أجلك .
فكرت في النتيجة !! عندما تلغي الفتاه كل هذا من أجلك أو بمعنى أصح وأوضح من أجل حصولها على لقب مدام فوقتها سوف تكون فريسة في يد أي شاب أخر لأن لا يوجد لديها فكر تفكر به أو منطق تسير على أساسه فوقت قهرك لها واستمرارها في تأدية مطالبك وتجد من يتعامل معها بشكل أفضل منك فتسير ورائه وتترك كل شئ خلفها تتركك, وتترك أبنائها, وتترك بيتها, وتسير وهي لا تعلم ماذا تفعل ؟
وهذا كله يرجع لعدم وعيها بمعنى كلمة الزواج بمعنى كلمه بيت وزوج .





إلي حياة أفضل

فأنت أيها الشاب لا تسعى للبحث على فتاه واعية ناضجة تساعدك على الحياة
بل تبحث عن من تطيع أوامرك بدون وعى .
ويشجعك على هذا الأسر الكريمة التي تهتم فقط بزواج بناتها بدون النظر عن
أهمية كلمة الزواج وأهدافها .

فتربية البنت لا تتوقف على كونها زوجه فقط , فهي عضو فعال في المجتمع لها واجبات
وحقوق لها حق أن تقدم لبلدها أكثر من كونها زوجه .
وأنا هنا لا أقلل من شأن الزوجة وتأثيرها في المجتمع ولكن أنا أشير أن البنت لا تتوقف
على كونها زوجه فقط , بمعنى لا تتوقف البنات عن الإعطاء والفهم والتفكير والتخطيط
لحياتها لمجرد أنها منتظره العريس وتسعى أن تجمل من نفسها لإعجاب الشباب بها .

فيوجد دور أهم من هذا دورها في مجتمعها في أعجاب المجتمع كله بها في كل شئ
وليس في هدف واحد .
أتمنى أن المجتمع يغير نظرته للفتاه ويجعل لها فكر جيد تستمر بهذا الفكر بالزواج
أو بدون الزواج فالفتاه لا تعيش لهدف واحد وإنما تعيش لأنها عضو فعال في هذا المجتمع
في كل أدوارها من بدايتها كطالبه , وشابه , وزوجه , وأم , وموظفه , ومبدعه , وغيرها
من الأدوار المهمة في مجتمعها فهي كل هذا وليس فقط مدام .

أرجوا التعامل مع الفتيات بأنهم أعضاء من المجتمع الكبير
وليس أنهم عضو واحد لا يصلحوا لغيره .



بقلم
دلال جلال

حياتك أنت وطفلك

في هذا العدد سوف نعرض علاقة جديدة من حياتك أنت وطفلك وهي :-

حيرة الطفل

طفلك هو الوعاء الذي يمتلئ من تعامل الأسرة معه , فهو صغير لا يعرف غير من يقوموا على تربيته , فإذا كان الطفل ينشأ وسط الأب والأم والأخوة أو من يقوم مكانهم بتربيته فهو يكتسب سلوكياته وتصرفاته من المحيطين به .

فالطفل في سن الثالثة حتى سن السابعة يتلقى دلع وإهتمام وحب وحنان مبالغ فيه وبعد فترة يتحول هذا الحب إلى قسوة وشدة في المعاملة ويكون رد الأسرة بأن الطفل كان صغيراً ولكن الآن أصبح كبير ويجب أن يعرف الصح من الخطأ هذا الكلام ليس صحيح لان الطفل لا يشبع من حنان وحب الوالدين أبداً والطفل في كل مرحلة , هو طفل يحتاج لمعرفة الصح والخطأ ولذلك يجب علينا عدم إنتظار مرحلة معينه لكي نعلم الطفل فيها الصح والخطأ فالطفل مراءه لنا يعكس سلوكنا وتصرفتنا فهو يراقبنا منذ إدراكه بوجودنا حوله وهذا يختلف من طفل إلى الأخر تبعنا لمبدأ الفروق الفردية فيبدأ الطفل في تكوين الصح من الخطأ من إختباره لكل عمل مع أسرته فمثلاً نجد الطفل الرضيع يبكي بشدة وعندما تحمله الأم يسكت وقتها يعرف أن البكاء سبيله في الحصول على دلع الأم له, وهكذا فالطفل يضعنا في إختبارات يخرج منها بمبادئ يسير عليها,ولكن يتعرض الطفل لحيرة وفي أسلوب معاملتنا معه .

فمثلا تعامل الأم الطفل مره بالعقاب ومره بتركه عندما يضرب أخوه , فيحتار الطفل في سبب إختلاف التعامل معه في نفس الموقف, ويسأل نفسه لماذا تم عقابي مره ولم يتم المرة الأخرى ؟ فيجب علينا إدراك أن الطفل يفهم وينقض أفعالنا معه ولكن لا يفهم السبب وراء هذه الأفعال .

فيجب علينا كمسئولين عن الطفل أن نحاسب على سلوكنا مع أطفالنا , والتحدث الدائم مع الطفل عن أسباب عقابه وأسباب تركه لكي يفهم ما نتيجة فعله وأيضا أسباب رد فعلنا .

فالطفل ليس صغير كما نعتقد ولكن هو كائن يتشكل كما نريد , فهل تريد لطفلك أن يكون صاحب شخصية سوية أم شخصية مريضة ؟
فالشخصية السوية : تكون نتاج التفاعل الصحيح مع إحترام عقلية الطفل .
والشخصية المريضة : عندما نترك الطفل في حيرة لا يعلم سبب سلوكنا فنجعل منه شخصية مترددة لا تعلم ما تريد وكيف تصل إلى ما تريد .

أتمنى أننا نأخذ بالنا من مواقفنا مع أطفالنا ونتعامل معهم بقدر من إحترام قدراتهم وعقليتهم وإنهم يستحقوا أن نهتم بهم قدر إهتمامنا بغيرهم من الشخصيات التي على قدر من العقل والبلوغ فهولاء الأطفال هم أصحاب الشخصيات العاقلة في المستقبل فنحن من نشكل هذه العقول فيجب أن نهتم بها أكثر من اهتمامنا بغيرهم .

بقلم
دلال جلال



نظرة موضوعية

نظرة مو ضوعية فى بعض الملفات الهامة على الساحة المصرية اليوم

في مسار الأحداث لحظات تصنع الفارق، والخطأ في قراءتها يترتب عليه تكاليف كبيرة ،
ومسار الحالة الإسلامية المصرية يواجه اليوم لحظة مفصلية، سيترتب عليها المستقبل المنظور
للحالة الإسلامية في مصر، وربما لآماد قد تطول.

وقد مرت الحالة الإسلامية في مصر وغيرها بمثل هذه اللحظات، وربما لم تُوفق في قراءتها
في لحظتها، وربما لم تغامر بإعادة قراءتها حتى بعد مضيها، وهو أمر جعل الحالة الإسلامية
تعيد إرتكاب ذات الخطأ المرة بعد المرة، لتواجه عواقب أثرت على جملة الفكرة الإسلامية
وتقدمها في فضاءات عصرها وبيئتها .

واليوم تقف الحالة الإسلامية المصرية، بكل إرثها من الصواب والخطأ أمام لحظة حساسة ،
ستشكل مستقبلها ومستقبل الفكرة التي تحملها بدرجة من الدرجات خلال مقبلات الأيام ،
وفي هذه الورقة بعض الأفكار للنظر فإن كان فيها من خير فمن الله وإن كان فيها من شر
فمن نفسي ومن الشيطان .

سأقاربها من خلال النظر للدولة التي ستكون هي حاضنة كل المشاريع الإصلاحية
ذات التوجهات المختلفة، وطريقة النظر لها ولمحدداتها، ثم سأعرج على الحركة الإسلامية
كأحد المشاريع المطروحة على ذات الدولة ومحددات حركتها وتصوراتها،
ثم سأنتقل للحديث عن مفهوم الطاولة السياسية وأثرها في تكوين الأجندة لأي حركة اجتماعية،
ثم سأتحول للطاولة الإستراتيجية وتطبيقاتها في مجال الحالة الإسلامية، وأتناول بعدها عقبات التفكير
أمام الإسلاميين ، ومن خلالها سنضع مفهوم سلم الخيارات وآلية تدبيب السهم لننتهي لموضوع
سيناريوهات المقاربة وتحضيراتها.



مع ملاحظة أن الحالة الاسلامية في مصر أعم من الأحزاب والتجمعات، فهي الأبقى حتى في أحوال إصطدام الأجندات الحزبية بصدامات كبرى، وهي تختزن الإسلام بمعناه الحضاري الذي يشترك فيه الجميع، بينما تظل الأُطروحات الإسلامية مهما سمت هي معبر جزئي عن رؤية للإسلام تخص أصحابها ، سواء أكانت معتدلة أم متطرفة أم تحديثية، ولكن بعد الأحداث التي تتحرك فيها الكتل البشرية يصبح المشهد مختزلا في هذه الرؤى الجزئية، وبالتالي تحتل في المشهد مركز التمثيل.

اللحظة الإستراتيجية

رغم عدم اكتمال المشهد في مصر حتى الآن ، وهو مشهد مفتوح على شتى الإحتمالات في لحظة كتابة هذه الخواطر، ولكن وبشكل عام فنتائج الحراك الشعبي في مصر سيقود لخلق فضاء جديد وفرصة جديدة لإصلاح الإختلال التاريخي في علاقة الحالة الإسلامية بمصر الدولة .

النظر للدولة

الدولة المصرية مثل كل الدول الشبيهة في العالم الثالث، لها ثلاثة مستويات،
فعلى السطح تبرز المؤسسات القانونية الممثلة للدولة ، دستور وبرلمان وقضاء ورئاسة وحكومة ، وتحتها تختفي سلطة المؤسسة الأمنية، والتي يفترض أنها حامية الأمن القومي أو في أغلب دول العالم الثالث هي من يختزل الدولة الحقيقية ويديرها، وتحت هذا المشهد تأتي تعقيدات المستوى الثالث وهو العلاقات مع الدول الكبرى الراعية، والتي عادة لا تتسم بالبراءة بل تضبط إيقاع الدولة الظاهرة، من خلال إعداد وإختراق فكرة الأمن القومي لتكوين وحداتها الممثلة لها داخل هذه البنية وكلما إفتقدت الدولة روحها الوطنية وتحولت لمستوى نفعي كلما أمكن تذويب قراراتها في كيان الدول الحاضنة .
وبهذا المعنى تصبح أسقف السياسات الداخلية في هذه الدولة وجملة المعاهدات الخارجية المرتبطة بهذه السياسات رهينة لهذا التوافق غير الظاهر، والذي يحكم الدولة الرديف ومؤسساتها ومتخذي القرار فيها.
ورغم أن ما حدث في مصر حدث كبير ولكنه وحتى الآن لا يشير للوصول لذلك العمق الدفين في المشهد ،وهو موضوع مهم في النظر لممكنات القائمين على الوضع الحالي حتى ولو حسنت منهم النوايا فتغير السياسات والإتفاقات المبرمة مع هذه القوى يعني تحولات كبرى في كل شيء لا يرغب أحد في حدوثها، وبالتالي أي تغيير يعني أنه سيأخذ في الإعتبار مخاوف تلك القوى ومصالحها، ولن يكون مبنيا على روح تحرك الجماهير أو المطالب الحقوقية ومن ضمنها مطالب الحالة الإسلامية فقط .



تاريخ

ففي المحصلة التغيير الذي حدث في مصر هو حالة تكيف لوضع إستثنائي، وهو وضع الثورة، وقد يغير بشكل جذري المعادلات الداخلية، وليس حالة تغير معادلات جذرية على المستوى الإقليمي والعالمي كما قدمنا في قراءة اللحظة التاريخية وذلك حتى اللحظة.
وإستثمار اللحظة التاريخية لبناء صورة جديدة وعلاقة جديدة مع المجتمع مسؤولية كبيرة وتحدي خطير للحالة الاسلامية .

النظر للحالة الإسلامية

الحالة الإسلامية التاريخية عبر مراحل متعاقبة من النظم كانت في موضع المفعول به وليست الفاعل! وكانت في حالة تجريم مستمر من قبل الحكومات، واليوم تتاح الفرصة للإعتراف بها كقوة إجتماعية على قدم المساواة ببقية أبناء الوطن، وهي أمام تحدي كبير لإعادة بنا الصورة وترميمها وإستعادة الشراكة الإجتماعية التي غابت عنها لعقود .

وأوراق التحول التي يمكن أن تغير من هذا الوضع هي :-

- تغير ضخم في عالم الأفكار، وإنتاج أدبيات جديدة تناسب مجتمع الحرية والعدالة والشرعية، وبالتالي تغذية الشباب بفكر يصلهم بالمجتمع ولا يعزلهم عنه .
- تغير ضخم في عالم السلوك والعلاقات، والإعتراف بالمجتمع بإعتباره مجتمعا كامل الأهلية ولا يحتاج لوصاية الإسلاميين عليه بل يحتاج لشراكتهم .
- تغير عالم المشاريع بدل فكرة التسلل للمجتمع للسيطرة عليه، لفكرة تحديد المواطن التي ستسدد فيها الحركة الإسلامية وكوادرها في الحراك الإجتماعي لتضيف له قيمة مضافة .

أوراق التحول



أرجل الطاولة السياسية للدولة

فكرة الطاولة السياسية تقول أنه في أي قرار يتخذه الفاعل السياسي عليه أن يدرس أربعة أرجل، وهي مستلزمات ثبات الطاولة السياسية، وهي على الترتيب في حال الوضع قيد الدراسة :-

- مرتكز الذات (متخذ القرار السياسي)

فمتخذ القرار السياسي في مصر أي كان، أمامه قوته الذاتية وقدراته، وموضوع الأمن القومي، وإستقرار مصر بالنسبة لمحيطها الدولي والإقليمي, وهو موضوع يجب أن يدخل في حسابات الحالة الإسلامية بحيث تتحرر من مقررات الإيديولوجيا الكثيفة للغة يفهمها العالم ويستطيع التعاطي معها، وفي المدرسة التركية نموذجا.

- مرتكز المحيط الإجتماعي

والمحيط المجتمعي الذي أطلق الحراك الشعبي وعبر عن نفسه في ما رأينا في الشارع ، بين أنه محب للدين، ولكنه يستدعي دينا يناسب البيئة، وليس الحمولة الكاملة للطرح السلفي أو الإخواني وهذا إنعكس على كل مناشط الثورة .

- مرتكز المحيط الإقليمي

وهو يقوم في جوهرة على تكييف العلاقة بدولة اسرائيل .

- مرتكز المحيط الدولي

وهو يقوم على إختلال القوة لصالح الغرب ومنظوماته حتى اليوم .

وبالتالي كل هذه المعطيات يجب أن تدخل في أعماق وعي صانع القرار في الحالة الإسلامية، وأن لا يشغب على ذلك روح الخطابة ومنزلقاتها.





أرجل الطاولة السياسية للإسلاميين في مصر

حين ننظر لنفس العناصر للحالة الإسلامية في مصر سنجد ...

- مرتكز الذات (متخذ القرار)

متخذ القرار في الحالة الإسلامية تفاجأ بالثورة كغيره، ولذلك فمستوى الإستعداد للحدث وتداعياته كان منخفضا، وبالتالي فهو في وضع صعب .

- مرتكز المحيط الإجتماعي

لم تبدو أي بوادر لوجود إسلامي مؤثر في المشهد الذي رأيناه على الشاشة، وهذا أمر حسن، عكس وعي الإسلاميين بالحمل الذي قد يضيفونه سلبا على مشهد الثورة.
والجماهير ليست في وارد الصراع حول الإسلام السياسي، وربما إثارة الموضوع الآن سيكون مشروع إغتيال للحركة الجماهيرية الموحدة لأنها ستعيد الإصطفافات القديمة من جديد.

- مرتكز الوضع الإقليمي

الدولة الصهيونية وحلفائها في أقصى درجات التأهب والحذر من تداعيات الثورة ومآلاتها .

- مرتكز الوضع العالمي

وهو يقوم اليوم على القبول بالإسلاميين كجزء من معادلة، وليس على صناع المعادلة .

عقبات التفكير الإستراتيجي للفاعل الإسلامي

إذا كانت معطيات التحليل السابق صحيحة بدرجة عالية بمعنى أنه,
اللحظة الإستراتيجية ستنتج حالة جديدة ومشروطة، فالحركة الإسلامية مستقبلها مرهون بقدرتها على الإستجابة للشروط والمعطيات السابقة .

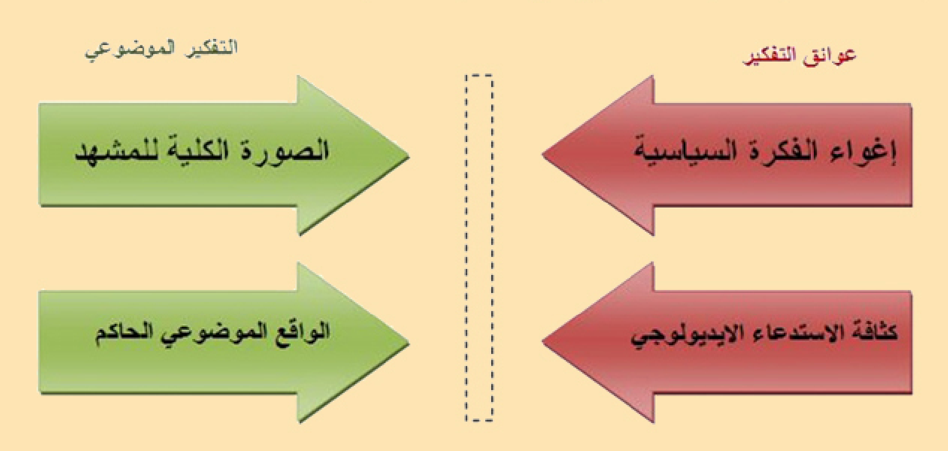
إذاً نستطيع أن نقول أن مسار الحركة الإسلامية لا زال صعبا وشائكا، وعليها اتخاذ قرارات صعبة ومصيرية .



ولكن في تاريخ الحركة الإسلامية بإستمرار كان هناك عائقان أمام التفكير الموضوعي

الأول:- هو إغواء الفكرة السياسية أولاً، وتقدمها على رؤية الصورة الكلية للمشهد،
وهي منطقة مقتل الحالة الإسلامية بإستمرار، فأي مقاربة موضوعية للحالة الجديدة
يجب أن تسمح بإعادة رؤية المشهد الكلي، وكل أرجل الطاولة المصرية ورؤية ممكناتها
وما تستطيع تحمله في الحال، وفي الإستقبال وليس الإنحصار في الفضاء السياسي
والمدافعة الآنية، أو في فضاء مقررات الإيديولوجيا التاريخية.

الثاني:- هو كثافة الإستدعاء الإيديولوجي وتغليبها على الواقع الموضوعي الحاكم،
والتحول من تصور وضع جديد لتمركز الإسلام في الحياة الجديدة للمجتمع،
وإعادة إنتاج ذات الصورة القديمة والتي إصطدمت بواقع صلب ،
وتأخرت في إنطلاقتها وتأخر المجتمع في تحولاته الإسلامية.



سلم الخيارات

بنظرة واحدة لمجمل الصورة يمكن تصور المقاربات المحتملة للحالة الإسلامية في مصر...

- إعادة إنتاج نفسها في ذات القوالب القديمة، والتمترس تحت عناوين قديمة مثل فكر الثوابت والقداسات الموهومة، أو إجراء عمليات تحول كبرى,

وجوهر القضية في تكوين تصور صافي يجيب على سؤال جوهري
هل الحركة الاسلامية هي بديل عن المجتمع القائم تهادنه اليوم لتسيطر عليه غداً ؟
أو تتسلل فيه لمواقع لتفرض رؤيتها على الشعب المصري ؟
أو هي حركة خير للمجتمع تسعى لتسدد ورائه وتتشاور معه لما فيه تقدم المجتمع وخيره؟
والتحول المطلوب كبير لأنه يمس كل الأدبيات التاريخية ومناهج التربية، وأشكال العمل لو تم تبني الرؤية الثانية .



تدبيب رأس السهم

تحديد أي الخيارات سيعتمد على ما تمتلك الحالة الإسلامية من روافع حقيقية،
وفي ضوء تجربتها وتجربة شقيقاتها الأخريات وما تم إستخلاصه من إستنتاجات من دروس الماضي،
وتلك هي المقدمة الطبيعية لرسم صورة واضحة للمستقبل، وربما لا تتاح فرصة أخرى
لبداية جديدة حتى آماد طويلة للحالة الإسلامية، ولكن ذلك رهين بأخذ الخبرة التاريخية
بعين الإعتبار وأخذ الواقع المحلي والإقليمي والدولي في الحسبان.

وهنا يلعب المخيال الإستراتيجي والقدرة على إتخاذ قرارات حاسمة الدور الأكبر في صناعة اللحظة.

رسم خطوات التحرك في ظل المعطيات السابقة سيعني:-

1. وضع نظرية العمل الجديدة.
2. وضع الهياكل المناسبة لها.
3. وضع الشخصيات المناسبة للمرحلة.
4. صياغة الخطاب المناسب ومفرداته للمرحلة القادمة.
5. تحديد شبكة العلاقات الجديدة والمناسبة للمرحلة (محلياً وإقليمياً وعالمياً) .
6. تحديد إجراءات طمأنة الساحة.
7. تحديد مخرجات الخمس سنوات القادمة في ضوء التقويم الإستراتيجي.

الخلاصة

الحالة الإسلامية المصرية تحتاج أن تعيد تعريف دورها في المشهد المصري
وفق معطيات الخبرة التاريخية، وفي ظل توازن القوى المختلفة
ولو إضطرت لإتخاذ قرارات مصيرية كبرى لإعادة إنتاج المستقبل المرغوب .

بقلم
د. جاسم سلطان



إقرأ ... تحيا

الأعداد السابقة للمجلة



العدد الأول .. يناير ٢٠١١

http://www.mediafire.com/?gw00o7d719a0cqf



العدد الثاني .. فبراير ٢٠١١

http://www.mediafire.com/?cbzbc0wbqo8kkza



العدد الثالث.. مارس ٢٠١١

http://www.mediafire.com/?14bq36oq1b0b9n3

إنتظروا المزيد ...
فالعدد الأفضل لم يُصدر بعد

أسرة التحرير

حمادة أحمد
دلال جلال
نورهان جمال
عمرو السيد
شيماء نجم
إنجي أبو طالب
أمين ماضي
محمد رمضان

تصميم

وفميديا

إشراف عام

محمد وفا





http://www.facebook.com/karamaty
http://www.facebook.com/karamatymag



Karamaty_Project@yahoo.com



http://www.youtube.com/user/KaramatyProject




فلسطين
الثورة القادمة